Viitorul o incertitudine

Nicoleta Oprică Daniela Romee

AUTOCUNOAȘTEREA-DRUMUL CĂTRE TINE

II 356.922

EDITURA REPROGRAPH CRAIOVA 2002

BIBL. CENTR. UNIV.
„M. EMINESCU" IAȘI
II 356.922

BCU IAȘI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Nicoleta Opricã
Daniela Romee

334951

AUTOCUNOAŞTEREA - DRUMUL CĂTRE TINE

355522
B.C.U. IASI

EDITURA REPROGRAPH
Craiova2002

ALE

COPERTA
NICOLETA OPRICĂ
DANIELA ROMEE

Editura REPROGRAPH
Adresa: Craiova, str. G-ra. I. Cernătescu, bl. 52-53, sc. 1, ap. 1
Telefon/Fax: 0251-430076

Tiparul executat la:
Tipografia REPROGRAPH
Adresa: Craiova, str. Mărăşeşti, nr. 26
Telefon: 0251-144942
e-mail:reprograf@rdslink.ro

I.S.B.N. 973-8092-83-3

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY
23.IUL. 2003

CUPRINS

CUVÂNT ÎNAINTE 4

I. AUTOCUNOAȘTEREA 6

AM O ATITUDINE POZITIVĂ? 7
AVEȚI ÎNCREDERE ÎN FORȚELE PROPRII? 10
TESTAȚI-VĂ TIPUL DE INTELIGENȚĂ 16
TESTAREA CAPACITĂȚII DE EXPRIMARE 20
SETUL ASCUNS DE VALORI PERSONALE 32
ASERTIVITATEA 38
SUNTEȚI O PERSONALITATE CREATOARE? 44
DEPRINDERILE 50
CE ÎNSEAMNĂ "A REUȘI"? 58
CONȘTIINȚA POSIBILITĂȚILOR PERSONALE 62
VALORILE ÎN MUNCĂ 66

II. PROFESIA DORITĂ 69

ALEGE-ȚI PROFESIA ADECVATĂ TIPULUI TĂU DE PERSONALITATE 72
IDENTIFICAȚI-VĂ TIPUL DE PERSONALITATE 74
V-AȚI ALES BINE PROFESIA? 94

BIBLIOGRAFIE 99

CUVÂNT ÎNAINTE

Fiecare dintre noi trebuie să ia decizii privind cariera, adică trebuie, să hotărască ce tip de ocupație ar dori să aibă, care traseu educațional îi va permite să exercite ocupația dorită sau dacă trebuie sau nu, să se pensioneze ori să-și caute și alte locuri de muncă sau colaborări în afara activității sale curente.

Deciziile pe care trebuie să le luăm se datorează unor schimbări normale sau neașteptate din viața noastră, cum ar fi:

*** absolvirea gimnaziului, liceului, unei școli profesionale, universitare sau a unei alte forme de învățământ;**

*** dorința de schimbare a locului de muncă;**

*** concedierea;**

*** accidentele sau problemele de sănătate, care te obligă să-ți alegi o altă ocupație;**

*** schimbarea conținutului activității printr-o nouă tehnologie, etc.**

Toate aceste schimbări, cer anumite adaptări din partea noastră.

Traseul carierei, poate avea adesea, curbe, salturi, ocolișuri, reîntoarceri. Când oamenii vor sau trebuie să facă schimbări în viata lor, își dau seama că acest lucru este foarte dificil.

Schimbările ne obligă să sortăm, să rearanjăm sau să lăsăm deoparte căile uzuale, familiare de a gândi și acționa. Pentru că acest proces al schimbării poate fi abrupt, ne poate speria și poate constitui un motiv de **a ne stopa,** chiar înainte de a face ceva, de a acționa într-un fel.

Din aceste motive, autoarele, și-au propus ca prin lucrarea de față, să fie alături de tinerii care-și caută drum în viață, alături de adulții de diferite vârste pentru care reconversia

profesională a devenit un imperativ, alături de cei care fiind în şomaj, trebuie să se pregătească pentru reluarea activităţii.

Construirea unei cariere este un proces dificil, însă toate cercetările efectuate au concluzionat că, decizii optime privind cariera pot fi luate numai atunci când:

- **avem informaţii corecte despre noi (cine suntem şi ce vrem să facem cu viaţa noastră);**
- **avem informaţii corecte şi reactualizate despre lumea muncii.**

Lucrarea de faţă conţine o serie de teste, chestionare, exerciţii preluate şi adaptate din lucrări de specialitate, care vă vor ajuta să strângeţi cât mai multe informaţii despre dumneavoastră şi despre profesiile dorite.

În efectuarea lor trebuie să ştiţi că, nu există răspunsuri bune sau greşite, ceea ce trebuie să faceţi ...

să fiţi **ONEŞTI CU DUMNEAVOASTRĂ!**

Autoarele

***

AUTOCUNOAȘTEREA

În orice demers pe care îl întreprindem, este important să ne autocunoaștem, să ne formăm o imagine de sine cât mai apropiată de realitate, să fim conștienți de propriile posibilități de ordin intelectual sau aptitudinal.

Pot apare situații în care, imaginea de sine nu este în concordanță cu realitatea, datorită **subevaluării** sau **supraevaluării** capacităților de care dispunem.

Ambele situații ne vor induce o stare de nemulțumire, în primul caz, poate interveni, **plictiseala** în activitatea desfășurată, iar în al doilea caz **insuccesele**.

Trebuie să țineți seama de faptul că, nu contează să fii doar deosebit de dotat într-un anumit domeniu, deoarece profesiile necesită de cele mai multe ori multiple capacități, ci să dispunem de acea **combinație relevantă de diverse capacități, exprimate în proporții juste, necesare profesiei alese, dar mai ales, să dispunem de o atitudine pozitivă și încredere în forțele proprii.**

SUCCES!

***

AM O ATITUDINE POZITIVĂ?

Atitudinea pozitivă constituie un suport emoțional care ne ajută să avem o abordare pozitivă asupra vieții în general.

Adoptarea unei concepții pozitive ne face să fim mult mai veseli, optimiști și dinamici și să avem aceeași influență și asupra celor din jurul nostru.
S-a constatat, că persoanele care gândesc pozitiv, sunt capabile de un efort fizic și intelectual mult mai mare, rezistă mai bine la îmbolnăviri și chiar se vindecă mai repede.

Opusă atitudinii pozitive, este **atitudinea negativă**, adică starea emoțională care te frânează pe tine și pe cei din jurul tău.
Concepțiile noastre ne afectează munca și viața personală pe mai multe căi, de aceea, este necesar ca atitudinile noastre să lucreze pentru noi și nu împotriva noastră.
Este greu când suntem în situații dificile să avem o abordare pozitivă, dar dacă vom privi mai atent aceste situații, putem realiza **când** și **cum** am putea fi pozitivi.

Fiind pozitivi, ne putem ajuta, să depășim, sau poate, chiar să rezolvăm acele probleme.
Pentru a-ți evalua propria atitudine pozitivă, încearcă să răspunzi la întrebările din chestionarul următor:

1.	Sunt prietenos?	
2.	Mă stăpânesc să nu plâng / să nu mă plâng?	
3.	Pot fi optimist când cei din jurul meu nu sunt?	
4.	Am simțul datoriei și al responsabilității?	
5.	Pot să-mi țin sub control, propriul comportament?	
6.	Pot comunica bine cu șeful meu?	
7.	Mă simt bine cea mai mare parte a timpului?	
8.	Mă înscriu bucuros pe anumite direcții, punând întrebări atunci când este necesar?	
9.	Îmi țin promisiunile?	
10.	Îmi programez activitatea și respect această programare?	
11.	Îmi recunosc imediat greșelile?	

12.	Este uşor pentru mine să-mi placă aproape oricine?	
13.	Pot, să fac o muncă plictisitoare sau obositoare, chiar dacă nu am nici o stimulare?	
14.	Realizez care sunt defectele mele şi încerc să le corectez?	
15.	Suport să fiu " dăscălit " tot timpul?	
16.	Ocolesc regretele, părerile de rău, referitoare la mine însumi?	
17.	Sunt amabil cu ceilalţi?	
18.	Sunt elegant în felul în care mă îmbrac, inclusiv în hainele de lucru?	
19.	Respect opiniile altora?	
20.	Pot să mă adaptez repede la situaţii noi, neaşteptate?	
21.	Sunt tolerant faţă de credinţele altora?	
22.	Mă străduiesc să nu fiu morocănos, atunci când lucrurile merg altfel decât mi-ar plăcea?	
23.	Sunt un bun ascultător?	
24.	Sunt genul de prieten precum mi-ar plăcea să fie alţii pentru mine?	
25.	Pot să nu fiu de acord cu cineva, fără ca prin asta să fiu dezagreabil?	
26.	De obicei, sunt punctual?	
27.	Dacă aş conduce o maşină, aş fi un şofer civilizat / politicos?	
28.	În general, mă înţeleg bine cu alţii?	
29.	Pot fi criticat, fără să am resentimente sau să mă simt, rănit?	
30.	De regulă, iau în considerare partea bună a lucrurilor?	
31.	Pot lucra cu cineva care îmi displace?	
32.	Mă port frumos cu alţii, chiar dacă aceştia îmi creează neplăceri?	
33.	Sunt entuziasmat în raport cu interesele altora?	
34.	Am tendinţa de a fi pasionat de orice?	
35.	Sunt corect şi sincer cu alţii?	

Pentru fiecare întrebare, scrie numărul punctelor care reprezintă răspunsul care ţi se potriveşte:

3 puncte - pentru " în general **DA** "

2 puncte - pentru " **CÂTEODATĂ** "

1 punct - pentru " în general **NU** "

Punctajul maxim este de 105 puncte. În funcţie de totalul scorului obţinut, poţi să te evaluezi după scala de mai jos:

1) 95 - 105 puncte - atitudinea ta pozitivă este excelentă

2) 75 - 94 puncte - ai o atitudine pozitivă

3) 45 - 74 puncte - atitudinea ta pozitivă trebuie îmbunătăţită

4) sub 45 puncte - nu ai atitudine pozitivă

Pentru cei care, nu au o atitudine pozitivă conform rezultatelor chestionarului, aceştia trebuie să ştie că atitudinea pozitivă, poate fi construită.

Iată, câteva sfaturi în acest sens:

1) Decât să spui "*nu ştiu*", mai bine, spune "*o să aflu*".
2) Decât să îţi faci probleme din fiecare răspuns, mai bine, încearcă să găseşti un răspuns, pentru fiecare problemă.
3) Decât să faci promisiuni, mai bine, ţine-te de angajamente.
4) Decât să spui "*nu sunt atât de rău ca alţii*", mai bine spune "*sunt bun, dar nu atât de bun pe cât pot fi*".
5) Decât să spui "*poate că este posibil, dar este prea greu*" mai bine spui "*poate că este greu, dar nu este imposibil*".

***

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN FORȚELE PROPRII?

Pentru a avea încredere în forțele proprii, este necesar să vă dați seama, de disponibilitățile fizice și psihice de care dispuneți și să acționați în direcția descoperirii de noi particularități, în vederea luării în considerare a acestora, în activitatea viitoare.

Acest proces este efectul proceselor de cunoaștere și autocunoaștere, a modului în care ajungeți să vă formați o imagine despre sine și despre alții. Acest aspect are o mare importanță formativă.

A avea încredere în forțele proprii, înseamnă a-ți cunoaște interesele, aptitudinile, a fi conștient de bagajul de cunoștințe pe care îl deținеți, a-ți cunoaște nivelul de inteligență, motivația și aspirațiile.

Deci, înseamnă a-ți cunoaște personalitatea prin elementele ei caracteristice.

Este important să vă dați seama în timp util, de disponibilitățile voastre, de valoarea individualității la un moment dat, pentru a putea fi antrenați în autoeducație.

Astfel, **deținеți un mijloc de control asupra voastră, deschideți larg porțile autodepășirii și autorealizării...**

AVEȚI ÎNCREDERE ÎN VOI!

1. Cum definiți insuccesul?

a) o incapacitate de sesizare a ocaziilor favorabile;

b) o forță adversă, implacabilă;

c)un hazard nefericit; insuccesul trebuie acceptat, cu resemnare.

2. Vorbiți public și vă pierdeți șirul ideilor. Ce faceți?

a) îmi pierd cumpătul;

b) îmi cer scuze, mă bâlbâi, îmi caut notițele;

c) cu puțin umor, depășesc momentul.

3. Eşti invitat la o reuniune, unde nu cunoşti pe nimeni şi unde participanţii, se cunosc destul de puţin între ei.
Cum procedezi?
a) adopt o atitudine de observare şi aşteptare;
b) mă ataşez unui mic grup;
c) relansez o conversaţie iniţiată de altcineva;
d) părăsesc reuniunea.

4. Eşti la restaurant şi ţi se aduce un fel de mâncare pe care nu l-ai comandat.
Cum reacţionezi?
a) nu spun nimic;
b) cu amabilitate, atrag atenţia ospătarului, dar accept ce mi s-a adus;
c) calm, îl rog să îmi aducă, ceea ce am comandat.

5. În cursul unei expuneri, atunci când răspunzi la o lecţie, la un seminar, te deranjează auditoriul, care te urmăreşte în tăcere?
a) da, mă simt stingherit;
b) nu prea agreez situaţia;
c) nu mă deranjează, chiar dimpotrivă, pot evalua astfel, impactul spuselor mele.

6. Un coleg vorbeşte despre tine, destul de puţin elogios. Cum reacţionezi?
a) îi cer explicaţii, imediat;
b) încerc să înţeleg ce mi se reproşează;
c) accept situaţia, în fond nu pot să plac tuturor;
d) mă simt foarte jignit.

7. La orice discuţie mai aprinsă te simţi stânjenit?
a) da, suport greu situaţiile conflictuale;
b) nu, mă lasă indiferent;
c) dimpotrivă, mă stimulează.

8. Poţi să întrerupi un interlocutor prea vorbăreţ?
a) nu, mi se pare foarte neplăcut acest gest;
b) o fac uneori, dar este neplăcut;
c) o fac destul de frecvent şi cu multă uşurinţă.

9. Eşti de obicei, optimist?
a) da, viaţa oferă suficiente soluţii pentru a fi optimist;
b) nu, sunt mai degrabă o fire neliniştită, pesimistă.

10. Eşti la rând la un ghişeu şi se înaintează foarte încet. Ce faci?
a) citesc un cotidian preferat;
b) intru în conversaţie cu un vecin;
c) le spun celorlalţi, cât de incapabili sunt funcţionarii de la ghişeu;
d) cer să vină şeful.

11. În colectivul tău, majoritatea colegilor, nu sunt de acord cu o propunere pe care o faci. Cum procedezi?
a) renunţ la propunere;
b)încerc să conving unul, doi colegi, să îmi susţină propunerea;
c) persist în opinia mea;
d) îmi adaptez propunerea.

12. Eşti în vizită la un prieten şi întâlneşti o persoană importantă. Îi vorbeşti acesteia despre tine şi activităţile tale?
a) da, nu ratez această ocazie;
b) nu, nu cred că este cazul;
c) da, dacă persoana îmi este simpatică.

13. Cum ai proceda, dacă ar apărea un conflict între două persoane asupra cărora ai autoritate?

a) i-aş chema pe amândoi la mine şi aş stabili cine este vinovatul;

b) aş discuta cu fiecare în parte;

c) aş aştepta ca situaţia să se rezolve de la sine.

14. În cadrul unei serate mai plicticoase, încerci să o animezi, să creezi o atmosferă mai plăcută?

a) da, adesea procedez astfel;

b) uneori am făcut acest lucru;

c) nu, nu fac asta.

Grilă de evaluare

	Varianta de răspuns			
	a	b	c	d
1	5	1	2	-
2	1	2	5	-
3	2	5	5	1
4	1	2	4	-
5	1	2	4	-
6	3	1	5	1
7	1	4	5	-
8	1	2	5	-
9	6	1	-	-
10	1	3	5	5
11	1	3	5	2
12	5	1	2	-
13	5	3	1	-
14	4	2	1	-

Interpretarea rezultatelor

Dacă ai obținut:

Sub 36 de puncte:

Încrederea în forțele proprii, este extrem de scăzută. Te lași foarte ușor impresionat de ceilalți, consideri că ei sunt mai competenți, mai inteligenți.

Încearcă să faci un efort și depășește-ți complexele; defectele tale nu sunt mari, dar dovedește-ți calitățile!

Pentru început, propune-ți obiective facile; o dată cu primele succese, ridică ștacheta. Nu te compara mereu, numai cu cei mai buni. După 2-3 luni fă-ți un bilanț al realizărilor și vei vedea că valorezi cât colegul tău, poate chiar mai mult, dar, repetăm, trebuie să o dovedești!

Între 36 și 50 puncte:

Ai suficientă încredere în tine pentru a fi eficient, dar fără a-ți "strivi" colaboratorii, colegii cu personalitatea ta dominantă. Ești un individ flexibil, accesibil opiniilor și nu respingi ideea de reconsiderare a unor probleme: acest lucru ți se pare normal și benefic. Ești persoana ideală, pentru munca în echipă. Dacă vei acorda atenția corespunzătoare pregătirii profesionale, vei fi un om eficient și de succes. După caz, asumarea responsabilităților conducerii și perfecționarea în acest domeniu, vor face din tine un manager incontestabil.

Peste 50 de puncte:

Nu treci neobservat în nici o situație! Știi să îți afirmi personalitatea și să îți valorifici opiniile în orice condiții.
Te descurci cu ușurință în situații sociale, pare că nimic nu te inhibă.

Atenție însă! Prea multă încredere în tine se poate transforma ușor în orgoliu, ceea ce ar putea dăuna capacității de adaptare și relațiilor cu ceilalți; aceștia te vor evita și încet - încet vei rămâne singur. În plan funcțional, dacă persiști să nu iei în considerare opiniile și informațiile celor din jur, te vei confrunta cu mari dificultăți.
Meditează la afirmația: "nimeni nu are întotdeauna și în totalitate dreptate"

Indiferent de rezultatul obținut, analizează întrebările la care ai fost cotat cu maximum de puncte.
Elaborează strategii pentru "ajustarea" încrederii în forțele proprii, astfel încât să-i dai o valoare funcțională.

SUCCES!

***

TESTAȚI-VĂ TIPUL DE INTELIGENȚĂ

Inteligența poate fi concepută ca aptitudinea de a înțelege relațiile care există între elementele unei situații și de a te adapta astfel încât să-ți realizezi propriile scopuri.

Cercetările secolului XX au evidențiat faptul că potrivit cu bagajul lor ereditar, experiența lor personală și mediul lor, oamenii au forme și niveluri de inteligență diferite.

Howard Gardner, psiholog american, prin **"Teoria inteligențelor multiple"**, a dezvoltat ideea conform căreia, noi nu avem o singură inteligență, ci mai multe, diferite între ele, cu o dezvoltare specifică, care împreună se îmbină dând **o matrice a inteligențelor** unei persoane.

Efectuând testul de mai jos veți afla care este **tipul dominant de inteligență** al personalității voastre și care sunt **strategiile de învățare** cele mai eficiente.

Autorii lui sunt Peter Kline și Bernhard Saunders ("Zece pași către organizație ca mediu de învățare).

Puneți un **X** în dreptul întrebărilor la care puteți răspunde cu **"DA"**.

Nr	X= da	B	ÎNTREBĂRI
1.		1	Gândești în imagini?
2.		2	Înveți făcând?
3.		3	Ești o persoană sigură pe tine?
4.		4	Ești atent la emoții, vise, idei?
5.		5	Cânți la un instrument sau poate în cor?
6.		6	Scrii corect?
7.		7	Îți place calculatorul?
8.		1	Înveți văzând și observând?
9.		2	Te pricepi la activități manuale?
10.		3	Îți place să lucrezi în echipă?

11.		4	Ai încredere în propria intuiţie?
12.		5	Colectezi CD-uri, casete şi discuri?
13.		6	Îţi plac jocurile de cuvinte?
14.		7	Îţi plac lucrurile logice?
15.		1	Îţi aminteşti uşor figurile?
16.		2	Îţi controlezi deplin motricitatea?
17.		3	Simţi ce gândesc, simt şi cred ceilalţi oameni?
18.		4	Trăieşti în propria ta lume?
19.		5	Lucrezi ritmat, asociat cu muzica?
20.		6	Îţi place să dezlegi cuvinte încrucişate?
21.		7	Memorezi bine teorii şi principii?
22.		1	Eşti priceput la rezolvarea puzzle-urilor?
23.		2	Comunici bine nonverbal?
24.		3	Eşti un bun mediator de conflicte?
25.		4	Ai opinii puternice?
26.		5	Îţi aminteşti mai bine faptele pe fond muzical?
27.		6	Ai talent la spus poveşti şi bancuri?
28.		7	Îţi plac romanele SF?
29.		1	În timpul liber, confecţionezi obiecte artizanale sau de artă plastică?
30.		2	Te amesteci în tot felul de lucruri, poate inconştient?
31.		3	Îţi place să te joci, să participi la activităţi de grup?
32.		4	Ai un stil propriu şi original de a te îmbrăca şi a te comporta?
33.		5	Dai drumul la muzică, pentru că te ajută să îţi exprimi sentimentele?
34.		6	Eşti un bun scriitor? Îţi place să scrii?
35.		7	Se spune despre tine, că eşti "strălucitor", "deştept", "inteligent"?
36.		1	Îţi plac filmele, casetele video şi să fotografiezi?
37.		2	Îţi plac activităţile fizice?
38.		3	Vorbeşti mult cu vecinii?
39.		4	Ai un hobby? (de exemplu colecţionarea timbrelor)
40.		5	Compui cântece pentru ocazii festive?
41.		6	Se spune despre tine, că eşti "isteţ", "rapid" sau "vorbăreţ"?
42.		7	Reflectezi adesea la structuri, idei, concepte?
43.		1	Respecţi cu minuţiozitate locul lucrurilor din casă?
44.		2	Preferi povestiri cu multă acţiune?
45.		3	Îi înţelegi bine pe ceilalţi?
46.		4	Ai o solidă încredere în tine, despre care nu prea vorbeşti?

47.		5	Se spune despre tine, că eşti "muzical" sau "talentat"?
48.		6	Gândeşti în cuvinte?
49.		7	Înveţi mai bine senzorial şi examinând contextul?
50.		1	Îţi plac tehnica şi maşinăriile?
51.		2	Când vorbeşti, emoţionezi cu uşurinţă oamenii?
52.		3	Ştii cu ce se ocupă colegii tăi în afara şcolii (serviciului)?
53.		4	Se spune despre tine că eşti o " personalitate"?
54.		5	Obişnuieşti să fluieri sau să murmuri pentru tine?
55.		6	Înveţi cel mai bine, repetând cu voce tare, ceea ce înveţi?
56.		7	Eşti permanent întrebător şi sceptic?
57.		1	Citeşti uşor hărţi şi grafice?
58.		2	Imiţi bine?
59.		3	Se spune despre tine, că eşti "un bun ascultător"?
60.		4	Îţi cunoşti sentimentele?
61.		5	Îţi place să dansezi sau să ieşi să asculţi muzică?
62.		6	Îţi place să scrii (să corespondezi în scris)?
63.		7	Îţi plac ghicitorile, exerciţiile logice?
64.		1	Adesea visezi cu ochii deschişi?
65.		2	Se spune despre tine, că eşti "graţios", "bun dansator" sau "atletic"?
66.		3	În timp ce vorbeşti, gândeşti?
67.		4	Înveţi cel mai bine când înveţi independent de alţii?
68.		5	Ai întotdeauna opinii despre muzică?
69.		6	Îţi aminteşti uşor nume şi detalii?
70.		7	Gândeşti bine, abstract şi teoretic?
71.		1	Se spune despre tine, că eşti "creativ", "constructiv"?
72.		2	Te simţi bine, când faci mişcare şi îi simţi efectele în tot corpul?
73.		3	Înveţi cel mai bine în grupuri de studiu?
74.		4	Ai o personalitate foarte puternică - te simţi independent?
75.		5	Te deranjează zgomotul din cameră?
76.		6	Îţi place să citeşti cărţi bune?
77.		7	Eşti bun la matematică?

Pentru fiecare răspuns DA, se acordă 1 punct, iar pentru fiecare răspuns NU, se acordă 0 puncte.

Nr.	Tipul de inteligență	Punctaj
1.	VIZUAL - SPAȚIAL	
2.	CORPORAL - KINESTEZIC	
3.	UMANIST	
4.	INTROVERTIT - FILOSOFIC	
5.	MUZICAL - RITMIC	
6.	VERBAL - LINGVISTIC	
7.	LOGIC - MATEMATIC	

Însumați punctajul obținut la toate întrebările care au în fața cifra 1, apoi cele cu cifra 2, 3, etc.

Vă puteți identifica tipurile dominante de inteligență și strategiile de învățare în funcție de punctajul cel mai mare obținut la o categorie sau două.

***

TESTAREA CAPACITĂȚII DE EXPRIMARE

Limbajul este considerat un instrument privilegiat de socializare, care permite comunicarea gândirii, acționarea asupra semenilor, adaptarea la un grup sau **propria punere în valoare.**
El constituie instrumentul esențial al gândirii și baza vieții sociale.

În condițiile în care viteza de transmitere a informațiilor de la distanță, prin mijloace tot mai sofisticate și mai diversificate, atinge dimensiuni nebănuite, nevoia de comunicare directă, interactivă a persoanelor și grupurilor umane în viața socială, devine imperioasă.

Comunicarea este necesară în **procesul negocierilor**, în cadrul **interviurilor** pentru un posibil loc de muncă, în procesul de **reconciliere**, în eleborarea unor **decizii colective**, în **dezbateri, în viața de zi cu zi.**

Există persoane care au o disponibilitate crescută pentru comunicarea verbală, iar altele nu, deși bogăția gândirii, înțelegerea fenomenelor de către aceștia este uneori, superioară.

Și într-un caz și în celălalt, sunt necesare stimulări ale comunicării, dar și exersarea limbii, pentru a lărgi exprimarea verbală corectă, cultă, în cadrul comunicării.

1. Din cele cinci cuvinte ce urmează, alegeți **două care** credeți că sunt mai mult utilizate și după toate aparențele **exprimă aproape același lucru**:

a) dispută;
b) decizie;
c) contradicție;
d) interdicție;
e) controversă.

2. Dintre cele cinci cuvinte ce urmează, bifați-l pe cel care exprimă **contrariul noțiunii de trădare:**

a) loialitate;
b) ură;
c) iertare;
d) tânjală;
e) cumpătare.

3. Inițial, cele trei rânduri de litere ce urmează, formau atât pe orizontală, cât și pe verticală, cuvinte cu deplin înțeles, dar prin câteva mutări, pe fiecare rând una sau mai multe litere au fost mutate, luate și reașezate la unul din capetele rândului respectiv. De **câte mutări** am avea nevoie pentru ca rândurile și coloanele să formeze din nou **cuvinte cu sens**?

A R O C
A R O L
A T E M

a) singură mutare;
b) două mutări;
c) patru mutări;
d) cinci mutări.

4. Care dintre substantivele următoare, se potrivește:

CURȚEA se potrivește cu **GARDUL**, la fel cum **STRADA** se potrivește cu:

a) bulevardul;
b) pietonul;
c) asfaltul;
d) bordura;
e) pavajul.

5. Care dintre substantivele următoare, descrie la fel de bine, **PATIMA**:
a) dorul;
b) adorația;
c) iubirea;
d) istovirea;
e) pasiunea.

6. **Două** dintre noțiunile următoare, fac parte din **aceeași categorie**. Care?
a) melodia;
b) compoziția;
c) banderola;
d) compact discul;
e) banda magnetică.

7. Alegeți cuvântul cel mai potrivit și care ar da ultimei propoziții, o **notă de dinamism:**
< ieri seară, a trecut pe la mine Sandu. Cu toate că se străduia să nu o arate, evident era stânjenit de o teamă...>:
a) nebună;
b) reală;
c) subită;
d) neprefăcută;
e) ciudată.

8. Alegeți **cuvântul** cel mai **potrivit** și care ar da frazei, un sens:
< Nu eram decât de câteva zile în ... și deja mă fotografiasem în fața clădirii, care adăpostea parlamentul țărilor din Comunitatea Europeană >
a) Berlin;
b) Olanda;
c) Belgia;
d) Strasbourg;
e) Franța.

9. Unele dintre grupurile de litere ce urmează, pot fi reamestecate, pentru a obține numele unor **mari orașe din Europa.**
Care sunt acestea?
a) NOSAILAB;
b) FUMISONE;
c) BIGRADSUR;
d) ENDWEWICK;
e) GREDBUHIN.

10. Care dintre **substantivele** următoare, se **potrivesc:**
MARXISMUL se potrivește cu **DIALECTICA,** precum **CAPITALISMUL** se potrivește cu:

a) matematica;
b) retorica;
c) filosofia;
d) teologia;
e) psihologia.

11. Care este **înțelesul frazei** următoare?
<Tăgăduiesc că nu confirm că promit, dacă mă închizi în casă>:

a) tăgăduiesc totul;
b) nu confirm nimic;
c) promit că plec;
d) promit că nu plec;
e) nu mă închizi nicăieri.

12. Care este de fapt **înțelesul frazei** următoare?
<Nu presupune că nu te-ai putea întoarce, dacă nu pleci fără mine>

a) nu te poți întoarce;
b) te poți întoarce ;
c) de fapt, nu poți pleca;
d) pleci fără mine;
e) nu pleci fără mine.

13. Sunt date cinci **substantive, care aparţin aceleiaşi categorii:**
Afirmaţia nu este valabilă pentru unul dintre ele.
Care este acela?
a) vişine;
b) banane;
c) jeleuri;
d) piersici;
e) nectarine.

14. Sunt date cinci **substantive, care aparţin aceleiaşi categorii:**
Afirmaţia nu este valabilă pentru unul dintre ele.
Care este acela?
a) concediu;
b) sărbătoare;
c) vacanţă;
d) sfârşit de săptămână;
e) vineri.

15. Sunt date cinci **substantive, care aparţin aceleiaşi categorii:**
Afirmaţia nu este valabilă pentru unul dintre ele.
Care este acela?
a) romb;
b) tetraedru;
c) cerc;
d) pătrat;
e) triunghi.

16. Sunt date **cinci substantive, care aparţin aceleiaşi categorii:**
Afirmaţia nu este valabilă pentru unul dintre ele.
Care este acela?
a) an;
b) oră;
c) noapte;
d) săptămână;
e) lună.

17. Sunt date cinci substantive. Unul dintre ele face parte din **aceeași categorie cu TELEVIZORUL.** Care este acela?

a) aparatul;
b) radioul;
c) televiziunea;
d) butonul;
e) telecomanda.

18. Sunt date cinci noțiuni. Una dintre ele face parte din **aceeași categorie cu RAPID.** Care este acela?

a) domol;
b) diesel;
c) feroviar;
d) chelner;
e) a alerga.

19. Unul dintre ele face parte din **aceeași categorie cu DOVADĂ.** Care este acela?

a) încercare;
b) experiență;
c) exemplu;
d) realizare;
e) probă.

20. Unul dintre ele face parte din **aceeași categorie cu A UMEZI.** Care este acela?

a) a stoarce;
b) lichid;
c) a uda;
d) transpirație;
e) a scurge.

21. Unul dintre ele face parte din **aceeaşi categorie cu NEPRODUCTIV.** Care este acela?
a) steril;
b) uscat;
c) asanat;
d) deshidratat;
e) inconsecvent.

22. Care dintre cele cinci zicători, dintre cele ce urmează, **au acelaşi înţeles** cu:
< Vorba-i de argint, tăcerea e de aur >
"Orice învăţ, are şi dezvăţ"
"Haina face pe om"
"Vorba dulce mult aduce"
"Minciunea are picioare scurte"
"Dacă tăceai, filosof rămâneai"

23. Care dintre cele cinci zicători, dintre cele ce urmează, **au acelaşi înţeles** cu:
< Cine se scoală devreme, departe ajunge >
"Cine scoate sabia, de sabie va pieri"
"Cu vreme şi răbdare, se face frunza de dud, mătase"
"Dimineaţa poartă aur în gură"
"Decât să trăieşti murind, mai bine mori trăind"
"Fă-ţi iarna car şi vara sanie"

24. Care dintre cele cinci zicători, dintre cele ce urmează, **au acelaşi înţeles** cu:
< Pâinea tăiată nu se mai lipeşte >
"Plopul este înalt, dar nu face umbră"
"Pâine peste pâine, nu stricã"
"Lenea este începutul răutăţilor"
"Din vorbă, se face fapta şi din faptă, vorba"
"Făcutul de-i făcut, nu-i de desfăcut"

25. Care dintre cele cinci zicători dintre cele ce urmează, **au acelaşi înţeles** cu:
< A fugit de dracu şi-a dat peste tac'su >:
"A căzut din lac în puţ"
"Fuge de noroc ca dracu de tămâie"
"Din purcel se face porcul"
"Plânge râsul de-astă vară"
"Tot răul e spre bine"

26. Au fost elaborate unele teste menite **a evidenţia forme mai uşoare ale alienărilor mintale, ale nevrozelor sau fobiilor.** Supunându-se unor asemenea teste nedureroase, în majoritatea cazurilor, subiecţii vor răspunde unor întrebări prezentate în scris; vor interpreta formele luate de câteva picături de tuş strivite sub îndoitura unei foi de hârtie şi altele la fel.

Cu ocazia prezentării la examinare pentru ocuparea unui post sau pentru promovarea într-un post mai bine remunerat, dumneavoastră aţi putea avea de făcut faţă, unor astfel de probe, deoarece, o parte dintre ele sunt destinate atât celor suspectaţi a suferi de anumite afecţiuni psihosomatice, cât şi indivizilor perfect sănătoşi.

Care, dintre afirmaţiile următoare, nu contrazice, cele declarate mai sus?

I. **Testele sunt destinate depistării unor forme uşoare de alienare.**
II. **Testele destinate identificării bolnavilor psihici, sunt valabile şi pentru indivizii sănătoşi.**
III. **Interpretarea de către subiect a formelor luate de petele de tuş strivite sub îndoitura unei foi de hârtie, poate folosi la stabilirea gradului de inteligenţă.**

a) Numai afirmaţia I, contrazice textul de mai sus.
b) Numai afirmaţia II, contrazice textul de mai sus
c) Numai afirmaţiile I şi II, contrazic textul de mai sus.
d) Numai afirmaţia III, contrazice textul de mai sus.
e) Nici una dintre afirmaţii, nu contrazice textul de mai sus.

Soluții:

Proba 1: a) și e) **DISPUTĂ** și **CONTROVERSĂ** sunt sinonime.

Proba 2: a) **A TRĂDA** înseamnă, a te arăta necredincios față de cel trădat, a nu-i fi loial.

Proba 3: c) 1. ultima literă <C> din primul rând trece în față.
2. ultimele două litere <O> și <L> din al doilea rând, trec în față.
3. prima literă <A> din al treilea rând trece la sfârșit.

Rezultatul:
- pe orizontală: caro, olar, tema;
- pe verticală: cot, ale, ram, ora.

CARO
OLAR
TEMA

Proba 4: d) **BORDURA** mărginește **STRADA**, la fel cum **GARDUL** mărginește **CURTEA**.

Proba 5: e) "A iubi cu **PATIMĂ**" este același lucru cu, "a iubi cu **PASIUNE**". Cele două cuvinte sunt sinonime.

Proba 6: d) și e) Atât **COMPACT DISCUL** cât și **BANDA MAGNETICĂ** servesc la înregistrarea și/sau redarea impulsurilor magnetice (semnale audio și video).

Proba 7: Teama **NEBUNĂ** este expresia cea mai intensă, deci cu dinamica maximă.

Proba 8: d) şi e); Răspunsul poate fi corect doar în aceste cazuri: clădirea respectivă se află în **STRASBOURG**, iar acest oraş se află în **FRANŢA.**

Proba 9: a) şi e); **LISABONA** şi **EDINBURG.**
Celelalte sunt grupuri de litere oarecare.

Proba 10: c); Pe **DIALECTICĂ** se bazează explicaţiile filosofice privind **MARXISMUL**, precum pe **FILOSOFIE** se bazează teoriile care fundamentează concepţiile **CAPITALISTE.**

Proba 11: e); **<A TĂGĂDUI>** înseamnă a nega.
Două negaţii îşi anulează reciproc sensul devenind o afirmaţie. Deci, tăgăduind confirmarea, înseamnă de fapt: afirm că, promit să plec, dacă mă închizi în casă.

Proba 12: b); Două negaţii îşi anulează reciproc sensul, devenind o afirmaţie. Deci " **a presupune că, nu te-ai putea întoarce**" înseamnă de fapt "**presupun că, te-ai putea întoarce dacă nu pleci fără mine**".

Proba 13: **JELEURILE** nu sunt fructe.

Proba 14: e); **VINEREA** este de obicei zi lucrătoare, iar celelalte cuvinte reprezintă perioade de timp liber.

Proba 15: b); **TETRAEDRUL** este un corp geometric tridimensional, iar celelate cuvinte reprezintă figuri din geometria plană.

Proba 16: c); **NOAPTEA** reprezintă o perioadă de timp nedeterminată cantitativ, spre deosebire de celelalte cuvinte: un an are 12 luni, o lună are 28, 30,31 zile, o săptămână are 7 zile, o zi are 24 ore, o oră are 60 minute.

Proba 17: b); Ca şi **TELEVIZORUL, RADIOUL** este un receptor de unde (aparatul poate fi şi un prăjitor de pâine).

Proba 18: a); Atât **RAPID**, cât şi **DOMOL** sunt adverbe de mod.

Proba 19: a); **DOVADA** este sinonimă cu **PROBA.**

Proba 20: c); **A UDA** este sinonim cu **A UMEZI.**

Proba 21: a); **A FI STERIL** este acelaşi lucru cu **A FI NEPRODUCTIV.**

Proba 22: e); Ambele zicători elogiază meritele **TĂCERII.**

Proba 23: c); Ambele zicători elogiază meritul celor care încep să lucreze din zori, fără a lenevi.

Proba 24: e); Ambele zicători se referă la greutatea de a reveni asupra unei acţiuni pripite, negândite.

Proba 25: a); Ambele zicători se referă la cel care a scăpat de un necaz, pentru a da peste unul mai mare.

Proba 26: c)

I. Nu toate testele sunt destinate depistării unor forme de alienare.

II. Nu toate testele destinate identificării bolnavilor psihici, pot fi valabile şi pentru indivizii sănătoşi.

În schimb, atât bolnavilor psihici, cât şi indivizilor sănătoşi, l-i se poate testa gradul de inteligenţă, prin modul în care subiectul testului interpretează forma luată de petele de cerneală strivite la îndoitura unei coli de hârtie.

Evaluarea capacității de exprimare

Fiecare răspuns corect la cele 25 de probe de mai sus valorează, 1 punct. Pentru că la unele probe se pot da două răspunsuri exacte, punctajul obținut poate fi cel mult 30 puncte.

Raportarea rezultatelor obținute la categoria de vârstă

Vârsta	Nr. puncte	Nivelul prestației
14 - 17	27 - 30	foarte bine
	24 - 26	bine
	18 - 23	satisfăcător
	13 - 17	slab
	0 - 13	foarte slab
18 - 24	26 - 30	foarte bine
	17 - 25	bine
	13 - 16	satisfăcător
	11 - 12	slab
	0 - 10	foarte slab
25 - 36	25 - 30	foarte bine
	16 - 24	bine
	12 - 15	satisfăcător
	8 - 11	slab
	0 - 7	foarte slab

***

SETUL ASCUNS DE VALORI PERSONALE

Valorile morale se bazează pe principii morale, care sunt aplicate ţinându-se seama de condiţiile concrete în care are loc o acţiune.

Valorile personale constituie o motivaţie a activităţii voastre, adică sunteţi îndemnaţi să acţionaţi corespunzător.

Ele exercită o anumită influenţă asupra intereselor.

La preadolescenţi şi adolescenţi se formează **"idealurile morale"**, adică principiile şi regulile care iau înfăţişarea concretă a faptelor unor oameni şi pe care tânărul le consideră drept scop final al năzuinţelor sale.

Ca ideal, tânărul îşi alege unele personalităţi politice, unii oameni de ştiinţă şi artă, pedagogi, părinţi, fraţi şi surori mai mari, prieteni, colegi.

Înălţimea idealului moral determină forţa convingerilor morale ale tânărului.

Există şi situaţii în care, idealul unui tânăr poate fi o persoană care nu merită respect.

Valorile personale ale unui tânăr depind în mare măsură de principiile morale ale familiei, de tradiţiile morale din familie şi şcoală.

Fizionomia morală a omului se caracterizează, nu numai prin convingerile lui morale, ci şi prin **sentimentele morale**, strâns legate de acestea.

Sentimentele, pe lângă faptul că reflectă realitatea, exprimă totodată şi atitudinea fiecăruia faţă de ea.

Astfel de sentimente sunt: **patriotismul, sentimentul datoriei, al responsabilităţii, sentimentul onoarei, cinstei, al dragostei faţă de muncă, umanismul, delicateţea, sentimentul apartenenţei la un grup social.**

Pentru ca aceste sentimente pozitive să nu fie doar o stare temporară, ci să se înrădăcineze adânc în personalitatea noastră, ele trebuie legate de activitate.

Fiecare dintre noi trebuie să aibă sentimentul demnității umane, al amorului propriu, dar este rău dacă, denaturându-se acest sentiment, se transformă în îngâmfare meschină, încântare de sine, aroganță, care sunt dezaprobate de semenii noștri de cele mai multe ori.

Deci, nu este suficientă doar dezrădăcinarea sentimentelor negative, ci și schimbarea lor. Înlăturarea unui sentiment negativ se realizează prin schimbarea reprezentărilor și a noțiunilor care l-au generat.

Sentimentele negative pot să apară și sub influența unei imaginații necontrolate. Fiecare dintre ele, necesită mijloace speciale de anihilare.

De exemplu mânia, este cauzată de jignirea reală sau imaginară; se produce ca o reacție de apărare. Alte cauze pot fi: piedicile care stau în calea atingerii unui scop sau prezența unei persoane "neplăcute", sau dorința de a-i subordona pe alții. Ea poate avea ca efect: accesul de mânie, ostilitatea, răzbunarea. Comportamentul uman, se manifestă pregnant în faptele noastre.

1	2	**Marcați cu X, în coloana doi, afirmațiile pe care le considerați adevărate**
1.		Viața este formată din lucruri drepte și lucruri nedrepte.
2.		Conceptele de "bine" și "rău", nu au nici un înțeles dacă nu cunosc contextul.
3		În mod normal, procedez cum mi se pare corect la momentul respectiv.
4		Un lucru este corect, dacă toată lumea crede că este astfel.
5		Mă simt bine atunci când fac parte dintr-o comunitate cu un sistem de valori propriu.
6		Mi se pare corect să existe un respect natural pentru cei care conduc.
7		Un rezultat bun este adesea mai important decât modul în care a fost obținut.
8		Nu îmi pot permite întotdeauna să mă gândesc la modul corect de a acționa.

1		Pe termen lung, voi fi răsplătit pentru ceea ce fac.
2		Adesea se pot găsi soluţii pentru varianta câştig / câştig.
3		Mi se pare important să mă respect şi să fiu respectat.
4		Nu sunt importante recompensele personale dacă există colaborare.
5		Este aproape un câştig în sine, să fi implicat în procesul de globalizare.
6		Este un câştig în sine, să simţi siguranţa pe care ţi-o dă apartenenţa la un grup social.
7		Voi fi răsplătit pentru binele pe care îl fac.
8		Faptul că îmi merge bine în viaţă este o răsplată.
1		Frica de pedeapsă poate determina uneori oamenii să facă lucruri bune.
2		Cred că libertatea personală a fiecăruia, poate genera comportamentul acceptabil.
3		Adesea oamenii trebuie să fie forţaţi, pentru a se comporta într-un anumit fel.
4		În mod normal se poate cădea de acord asupra unui comportament potrivit.
5		Comportamentul meu este determinat de conştientizarea opiniilor mele despre viaţă.
6		Dacă vreau să mă simt în siguranţă, trebuie să urmez instrucţiunile celor aflaţi la conducere.
7		Fac ceea ce sunt plătit să fac.
8		Fac tot ceea ce este necesar pentru a supravieţui.
1		Cred că ocup locul care mi se cuvine în viaţă.
2		Toată lumea are resursele necesare pentru a-şi construi propria viaţă.
3		Iau ce pot de la viaţă.
4		La dezvoltarea mea contribuie cel mai mult relaţiile pe care le am cu ceilalţi.
5		Mă dezvolt prin înţelegerea contextelor evenimentelor la care iau parte.
6		Respectul şi statutul pe care le voi avea în viaţă, corespund concepţiei mele despre viaţă.
7		În viaţă vreau să-mi creez un loc al meu.
8		Viaţa este o "junglă" şi trebuie să lupţi pentru a supravieţui.
1		Lupt pentru ceea ce este drept şi mă revolt împotriva nedreptăţilor.
2		Mă zbat pentru a înţelege contextul evenimentelor.
3		Lupt pentru a-mi satisface trebuinţele.
4		Lupt pentru a ajunge la relaţii bune cu ceilalţi.
5		Lupt pentru supravieţuirea Pământului.

6		Lupt pentru grupul social din care fac parte.
7		Lupt pentru a obține o bucată din tot ce are această lume de oferit.
8		Lupt pentru viața mea.
1		Deciziile trebuie luate de către cei ce au autoritatea să o facă.
2		Mulți oameni au capacitatea de a hotărî pentru ei înșiși.
3		Cel care ia decizii trebuie să fie persoana cea mai puternică din grup.
4		În fiecare grup deciziile sunt o răspundere colectivă.
5		Deciziile sunt luate de către conducători cu abilități înăscute.
6		Deciziile trebuie luate de cei cu cele mai mari experiențe de viață.
7		Ajung să ia decizii cei care au reușit să-i îndepărteze pe ceilalți.
8		Hotărăsc pentru mine.
1		Oamenii trebuie să fie responsabili pentru acțiunile lor.
2		Este mai important să înveți din greșeli, decât să cauți vinovatul.
3		Oamenii își asumă responsabilitatea numai dacă vor avea de suferit nefăcând acest lucru.
4		Dacă se ajunge la armonie, responsabilitatea nu este atât de importantă.
5		Atunci când îmi asum responsabilități, ele înseamnă ceva pentru mine.
6		Îmi asum responsabilitatea pe care mi-o atribuie șefii.
7		Îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce fac și suport consecințele.
8		În general, sunt singurul răspunzător pentru mine.
1		Cu timpul voi primi ceea ce merit.
2		Nu există nici un rezultat sigur pentru ceea ce fac.
3		Dacă nu obțin acum, s-ar putea să nu obțin niciodată.
4		În timp voi primi mai puțin de la comunitate decât ceea ce investesc.
5		Cu timpul vom învăța cum să trăim împreună pe Pământ.
6		Nu este atât de important ceea ce obțin, cât timp locul meu este în altă parte.
7		Obțin rezultate doar în urma a ceea ce fac singur.
8		Obțin cu greu mai mult decât dreptul de a trăi acceptabil.
1		Organizația cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanță regulilor și procedurilor.
2		Organizația cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanță înțelegerii ansamblului.

3		Organizaţia cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanţă conducătorilor ce au puterea de a răzbate.
4		Organizaţia cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanţă relaţiilor reciproce de lucru.
5		Organizaţia cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanţă stabilirii unei reţele cu ceilalţi.
6		Organizaţia cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanţă tradiţiilor şi obiceiurilor.
7		Organizaţia cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanţă obiectivelor şi planificării.
8		Organizaţia cu cele mai bune rezultate este cea care acordă o mare importanţă dezvoltării spiritului de luptă.
1		Cei mai mulţi dintre prietenii mei au aceleaşi valori ca şi mine.
2		Mă fascinează diversitatea valorilor printre prietenii mei.
3		Am o mulţime de prieteni, dar numai puţini îmi sunt apropiaţi.
4		Prietenii mei sunt de o viaţă.
5		Consider că eu şi prietenii mei suntem parte a unei reţele.
6		Prietenii mei formează un grup căruia îi aparţin.
7		Majoritatea prietenilor mei îmi sunt şi colegi.
8		Nu există nimeni în care să am încredere totală.
1		În viaţă este bine să înveţi devreme diferenţa dintre bine şi rău.
2		Învăţ cel mai bine pornind de la propriile premize.
3		Învăţ din rezultatele imediate ale acţiunilor mele.
4		Învăţ prin interacţiunea cu membrii altor grupuri.
5		Învăţ prin meditaţie şi intuiţie.
6		Învăţ din exemple şi copiindu-i pe alţii.
7		Învăţ cel mai bine dacă există şi puţină competiţie.
8		Învăţ, din "şuturile" pe care le primesc.
1		Prefer să-mi petrec vacanţele, în locuri civilizate.
2		A călători înseamnă a experimenta lucruri noi.
3		Când călătoresc, mă conduc după instinct.
4		Vacanţele reprezintă şansa de a întâlni o mulţime de oameni noi şi de a-mi face noi prieteni.
5		Când călătoresc, mă simt cetăţean al lumii.
6		A călători este minunat, doar atunci când vizitezi locuri în care te simţi în siguranţă.
7		Mi se pare important, să întâlnesc oameni cu care pot stabili o bună colaborare.
8		Mi se pare important, să înţeleg rolul organizaţiei în societate.

1		Mi se pare important, să-i analizez pe cei cu care suntem în concurență.
2		Mi se pare important, să descopăr posibilități în cadrul organizației.
3		Mi se pare important, să-mi ung pâine cu unt în fiecare zi.

Oamenii adoptă sisteme de valori, care-i ajută să se descurce în împrejurările în care trăiesc.
Valorile sunt folosite ca un mod de a face față presiunilor externe.

Nr. din coloana 1	Tipuri de valori	Scorul obținut
1	Ordine	
2	Învățare	
3	Putere	
4	Oameni	
5	Rețea	
6	Siguranță	
7	Succes personal	
8	Supraviețuire	

Pentru fiecare răspuns afirmativ primiți un punct.
Adunați răspunsurile de la toate afirmațiile cu cifra 1 în față, apoi cifra 2, 3 etc.
Dacă numărați, veți constata că maximul este de 14 puncte pentru fiecare categorie. Este de așteptat, să obțineți un scor mare la 2 sau 3 categorii.
Ele sunt cele care vă definesc cel mai bine.
Important este modul în care sunt grupate; numărul punctelor obținute nefiind relevant.

***

ASERTIVITATEA

Este capacitatea de a-ţi afirma sentimentele, de a impune şi susţine drepturile, opiniile, fără a manipula.

În sfera ei se includ atitudini cum ar fi: a spune "nu" la o solicitare, ce contravine dorinţelor sau convingerilor tale, curajul de a-ţi susţine drepturile fără a le încălca pe ale altora, anticiparea şi pregătirea succesului social, afirmarea şi susţinerea propriului punct de vedere.

Asertivitatea se opune agresivităţii, dar şi comportamentului pasiv. **Asertivitatea nu înseamnă renunţare şi nici lipsă de combativitate.**

Răspunsul asertiv presupune alegere conştientă, decizie clară, flexibilitate, curaj şi încredere în procesul comunicării. Astfel, între a fi pasiv şi agresiv, **asertivitatea presupune negociere şi implică păstrarea verticalităţii, a echilibrului, respectând în acelaşi timp dorinţele şi drepturile celorlalţi.**

Studiile asupra manifestării asertivităţii la studenţi şi cadre didactice debutante, au evidenţiat:

a) fie confundarea asertivităţii cu agresivitatea, fie cu aservirea, supunerea;

b) lipsa perceperii şi valorificării diferitelor componente ale asertivităţii ca surse de afirmare şi împunere a personalităţii.

Chestionarul de mai jos a fost elaborat pentru delimitarea nivelului asertivităţii în general, dar şi pe componente. El este un instrument util pentru evaluare şi autoevaluare formativă, în sensul că, delimitându-se nivelul fiecărei componente, se va şti, care dintre ele trebuie antrenată, pentru manifestarea asertivităţii în viaţa socio-profesională.

Chestionarul oferă posibilitatea de a identifica nivelul asertivității și relevă în ce măsură ai abilitatea de a convinge și a obține, în relație cu ceilalți, **succesul și eficiența socială**.

Pentru aceasta, va trebui să răspunzi la următoarele întrebări, marcând pe o scală de la 1 la 5, în ce măsură ți se potrivesc comportamentele exprimate de respectivele afirmații, ținând seama că pentru:

*** "întotdeauna adevărat pentru mine" (acord absolut față de afirmare) - 5 puncte;**

*** "în mare măsură adevărat pentru mine" - 4 puncte;**

*** "uneori adevărat, alteori nu (relativ adevărat) pentru mine - 3 puncte;**

*** "puțin adevărat pentru mine" - 2 puncte;**

*** "cu totul fals pentru mine" (dezacord absolut) - 1 punct.**

1)Atunci când **situația o impune**, sunt în stare să spun **"nu" la o solicitare**.

2)Obișnuiesc **să cer** sau să solicit **ajutor** în diverse situații.

3)**Știu să-mi argumentez** solicitările, cererile, în fața șefilor.

4)De obicei, lupt **să-mi fie recunoscute drepturile**.

5)**Iau cuvântul în apărarea unei persoane** căreia **i se încalcă drepturile.**

6)Când sunt în societate și se discută o problemă, obișnuiesc să-mi **spun punctul de vedere**, chiar dacă nu sunt solicitat.

7)Pot să-mi **exprim emoțiile și sentimentele pozitive** față de alteineva.

8)Atunci când întrețin o conversație cu o persoană de sex opus, **îmi exprim ideile** degajat și fără reținere.

9)Când am făcut o greșeală față de cineva, **îmi asum responsabilitatea** și îmi justific faptele.

10)Anticipez succesul meu social și **am încredere în forțele mele.**

11)Când mi se vinde un obiect cu defecte, îl duc înapoi la magazin sau mă adresez Oficiului pentru protecția Consumatorului.

12)Dacă situația o cere pot refuza o anumită persoană, care îmi solicită să-i fac o favoare.

13)Nu-mi este ruşine să **solicit** anumite **favoruri când le merit.**

14)Am **putere de convingere**.

15)Utilizez **tehnici de comunicare** diferite prin care îmi susțin drepturile.

16)Când un coleg sau un prieten este neîndreptățit, (acordarea salariului de merit, evaluarea activității, examene etc.) **îl susțin să-şi apere drepturile**.

17)În conversații, discuții, fac afirmații, îmi exprim opiniile personale mai mult decât subscriu la ale altora.

18)La conferințe, întruniri, cursuri, obişnuiesc **să-mi exprim** emoțiile şi **sentimentele negative**, față de persoanele care mi le-au provocat.

19)Când întreţin o conversație, **transmit semnale nonverbale pozitive** şi zâmbesc mult.

20)Când comunitatea profesională căreia îi aparțin intră în **grevă, particip efectiv** şi nu doar îmi dau acordul.

21)Îmi aleg prietenii care mă pot sprijini în atingerea unui statut social.

22)**Îmi apăr drepturile,** fără a le încălca pe ale altora.

23)Obişnuiesc să stau în față, în primul rând.

24)Rareori spun **"da"** când, de fapt, aş vrea să zic **"nu"**.

25)Când cer o favoare ştiu să arăt că sunt pregătit să **întorc favoarea** pe care o cer.

26)În general, **ştiu ce vreau să spun** şi o spun clar, fără confuzii şi fără a plictisi.

27)Îmi exprim nemulțumirea atunci când sunt încălcate drepturile semenilor mei şi **iau atitudine** în această privință.

28)În mijloacele de transport în comun, când se produc neînțelegeri, intervin pentru a ajuta una dintre părți.

29)Când nu sunt de acord cu opiniile altor persoane, le spun destul de repede acest lucru, fără să schimb subiectul.
30)Caut orice prilej să le arăt celor din jurul meu, ce sentimente am pentru ei.
31)Îmi pun ordine în gânduri şi obişnuiesc **să fiu clar** când iau cuvântul.
32)**Iau iniţiativa** pentru organizarea activităţilor de grup desfăşurate în mediul profesional.
33)Consider că un tânăr trebuie **să se pregătească cu grijă,** pentru a atinge o poziţie socială bună în viitor.
34)În caz de dezacord, **caut compromisuri realiste**, pe baza intereselor mutuale (comune).
35)Dacă nu reţin numele unei persoane căreia i-am fost prezentat, o rog să mi-o recomande din nou.
36)Cer cuiva care vorbeşte tare, de exemplu la cinematograf, să tacă.
37)Dacă cineva încearcă să mă mintă, obişnuiesc să-i reproşez, să-i arăt că este mincinos.
38)Obişnuiesc să-mi **recunosc greşelile**.
39)**Evit** să mi se joace feste, să mi se facă şotii, **să ajung ţinta unor glume.**
40)Pot iniţia, continua sau finaliza cu uşurinţă o conversaţie.

Interpretarea rezultatelor

Pentru a delimita nivelul general al asertivității, se însumează punctele la toate cele 40 întrebări ale chestionarului. Dacă ai obținut:

- **Până la 80 puncte:** nivel slab al asertivității, caracterizat prin lipsa curajului de a afirma și susține propriul punct de vedere, de a spune "nu" la o solicitare, de a-ți apăra drepturile fără a le încălca pe ale altora, dificultate în exprimarea sentimentelor pozitive și negative, în a argumenta și convinge pentru succesul unei cereri, nivel scăzut al stimei de sine și al dorinței de afirmare. Probabil, există blocaje la nivel afectiv și conativ, fie cunoscute subiectului, fie persoana în cauză, nu și-a însușit tehnici, metode de depășire ale acestora. Considerăm că este **absolut necesar să urmezi un antrenament în dezvoltarea asertivității** și, probabil, și a altor componente ale competenței sociale.

- **Între 81 și 150 puncte:** nivel mediu al asertivității, caracterizat prin: preocupare pentru impunerea personalității, prin afirmarea drepturilor, asumarea responsabilităților, exprimarea emoțiilor, curajul de a refuza o cerere, abilitatea de a solicita un favor, de a susține o conversație în general, și de a-ți afirma punctul de vedere. Considerăm că aceste persoane trebuie să identifice, **care dintre atitudinile componente ale asertivității sunt mai puțin dezvoltate și să-și orienteze preocuparea, spre a le exersa,** dacă se dorește creșterea nivelului de manifestare a asertivității.

- **Între 151 şi 200 puncte:** nivel înalt de manifestare a asertivităţii, caracterizat prin abilitatea persoanei de a-şi exprima emoţiile şi sentimentele, de a-şi apăra drepturile, ţinând seama în acelaşi timp şi de drepturile celorlalţi, de a-şi susţine şi asuma responsabilitatea pentru ideile emise, de a anticipa şi pregăti succesul social. **Sunt persoane cu multă putere de convingere,** care utilizează diverse tehnici de comunicare atât în conversaţie, cât şi în discursuri în faţa unui public, care ştiu să-şi apere drepturile lor şi ale altora, să solicite favoruri, manifestând dorinţă de afirmare şi nivel crescut al stimei de sine.

***

SUNTEȚI O PERSONALITATE CREATOARE?

Fiecare dintre noi se află permanent în căutarea noului, împinşi de o **"curiozitate inerentă"** pentru realitatea din jurul şi din interiorul nostru. Astfel, dotaţi cu această capacitate extraordinară, transformăm, schimbăm, reconstituim o realitate, inventăm alta, într-o efervescenţă care dă sens existenţei.

Studiul creativităţii în psihologia contemporană depăşeşte factorii ei cognitivi, în sensul unei analize complexe la nivelul întregii personalităţi.

Deşi, acceptăm ideea că, orice individ este o fiinţă creatoare, totuşi, persoanele care ating un nivel superior de creativitate, se remarcă prin **caracteristici aparte**, diferite de cele ale persoanelor noncreative sau puţin creative.

Trebuinţa de a desfăşura o activitate creatoare, se formează din copilărie.

Prin **activitatea creatoare** se înţelege activitatea prin care se realizează **ceva nou, original, exprimând într-o mare măsură înclinaţiile individuale, aptitudinile şi experienţa personală.**

Creaţia se poate limita însă, numai la o idee creatoare.

Calitatea muncii creatoare, nu poate fi apreciată numai după gradul ei de originalitate. Originalitatea sau noutatea are importanţă numai cu condiţia ca, activitatea creatoare să fie productivă, adică **să dea rezultate pozitive**.

Există tineri care scriu multe versuri, unele destul de originale şi care totuşi, nu satisfac cerinţele elementare de verificare. Deşi versurile păstrează măsura şi rima, nu prezintă nimic nou, nici prin conţinut şi nici prin mijloacele de expresie artistică folosite.

Este important să descoperim la timp dotările precoce în domenii în care disponibilităţile native au un rol deosebit de important, cum ar fi:

muzică, pictură, matematică.

Descoperirea şi dezvoltarea talentelor este o problemă complexă, a cărei rezolvare presupune anumite cunoştinţe şi mult tact.

Apar cazuri când avem interes deosebit pentru un domeniu (de exemplu muzică), dar în realitate nu avem talent pentru acesta. A nu cunoaşte adevărul în această situaţie, înseamnă, să ne facem iluzii deşarte, urmate de decepţii. În acest caz este bine să ne detaşăm, pe cât posibil, de acest domeniu şi să ne orientăm interesul spre un domeniu unde avem aptitudini şi am putea obţine rezultate mai bune.

Arta, este domeniul în care se afirmă în modul cel mai pregnant aptitudinile individuale, iar dintre toate artele, aceste aptitudini se dezvoltă mai devreme şi mai evident, în muzică. De multe ori, talentul muzical se concretizează în activitatea de interpretare, însă destul de des şi în compoziţia muzicală.

Pentru dezvoltarea activităţii de creaţie artistică este important să avem modele bune, să ascultăm muzică de înaltă calitate şi accesibilă, să vedem tablouri bune, să asistăm la reprezentaţii teatrale reuşite, să ascultăm versuri de valoare, recitate artistic.

În vederea familiarizării cu anumite **modele din domeniul artelor, nu trebuie să alergăm după cantitate.**

Un tânăr oricât de bogate aptitudini ar avea, este important **să muncească mult, să cunoască multe, pentru că numai astfel creaţia lui poate fi rodnică.**

Fără cunoştinţe, priceperi şi o muncă perseverentă, chiar şi cele mai bune talente rămân **sterile**.

Creaţia elevilor se manifestă şi în domeniul ştiinţei.

Cei care alcătuiesc colecţii de flori sau insecte îşi manifestă interesul pentru domeniul respectiv al ştiinţei. Alţii prezintă proiecte de construcţie a unor aparate sau variantele unor experimente; la literatură şi istorie prezintă referate în legătură cu anumite probleme ştiinţifice.

Această activitate creatoare lărgește și adâncește interesele de cunoaștere, ne învață să ridicăm probleme, să căutăm material pentru rezolvarea lor, să comparăm și apreciem diverse ipoteze, să verificăm temeinicia unei argumentații.

De asemenea, activitatea creatoare se manifestă și în inventivitatea tehnică. Inventivitatea tehnică este o activitate complexă, care solicită în mare măsură diverse calități, ca: spiritul de observație în domeniul aparatelor tehnice, precizia și vioiciunea, reprezentările spațiale, imaginația și gândirea constructivă, simțul orientării practice.

Următoarele întrebări vă vor satisface curiozitatea, privind potențialul creativ de care dispuneți.

Răspundeți afirmativ sau negativ, fără a insista prea mult asupra întrebării și mai ales folosiți-vă de sinceritate pentru o evaluare cât mai corectă.

1.Căutați **soluții multiple** pentru a rezolva o anumită problemă?
2.Ești dependent de opiniile **și părerile superiorilor**?
3.Eviți să îți exprimi părerile asupra situațiilor sau **lucrurilor, pe care le cunoști puțin**?
4.Manifești întotdeauna **nevoia activă de a demonstra**, de a expune, de a te manifesta?
5.Ai fost vreodată premiat sau remarcat, pentru o **idee** sau **produs original**?
6.Te atrag problemele, situațiile, cu **grad înalt de complexitate**?
7.Accepți să desfășori o **activitate de rutină**, multă vreme?
8.Îți asumi **riscuri**?
9.Preferi **să schimbi** lumea, decât **să te adaptezi**?
10.Oferi prietenilor cadouri **confecționate de tine**?

11.Consideri că **forţele tale creatoare sunt dezvoltate** suficient?
12.Ai o mare **curiozitate** pentru tot ce este **nou** în domeniul tău de activitate?
13.**Schimbi** adesea **ordinea lucrurilor** din camera sau biroul tău?
14.Îţi plac **jocurile de cuvinte**?
15.Consideri că **deciziile** tale sunt întotdeauna, **corecte**?
16.Discuţi deschis despre **propriile greşeli**?
17.Îţi desfăşori activităţile după **planurile fixate de superiori**, fără a avea abatere de la ele?
18.Te atrag **situaţiile neobişnuite**, chiar, paradoxale?
19.Preferi activităţile la care **succesul vă este garantat**?
20. Doriţi să vă uimiţi semenii cu **realizările** dvs.?
21. **Intuiţia** vă ajută să ieşiţi din orice situaţie?
22. Refuzaţi **situaţiile imprevizibile** în domeniul în care activaţi?
23. Vă confruntaţi întotdeauna **normelor** pe care le impune **societatea**?
24. Sunteţi **mulţumit** de tot ce aţi realizat până acum?
25. **Vă retrageţi** atunci când nu sunteţi sprijinit de colegi sau prieteni?
26. Propuneţi cele mai amuzante şi **năstruşnice idei** celor din jur?
27. Vă plac **soluţiile de compromis**?
28. **Luptaţi** pentru a intra în cercul persoanelor recunoscute ca fiind creatoare?
29. Acceptaţi ideea că **realitatea trebuie transformată, recreată permanent**?
30. Sunteţi indiferent faţă de **insuccesele** dvs?

Soluții

După ce ai notat în dreptul fiecărei întrebări răspunsul tău, confruntă răspunsurile tale cu rezultatele din următorul tabel:

Întrebare / Răspuns	Întrebare / Răspuns	Întrebare / Răspuns	Întrebare / Răspuns
1 - Da	9 - Da	17 - Nu	25 - Nu
2 -Nu	10 -Da	18 - Da	26 - Da
3 - Nu	11 - Da	19 - Nu	27 - Nu
4 - Da	12 - Da	20 - Da	28 - Da
5 - Da	13 - Da	21 - Da	29 - Da
6 - Da	14 - Da	22 - Nu	30 - Nu
7 - Nu	15 - Nu	23 - Nu	
8 - Da	16 - Da	24 - Nu	

Acordă câte:

-1 punct - pentru fiecare răspuns afirmativ la întrebările: **1,4,5,6,8,9,10,11,12,13,14,16,18,20,21,26,28,29** ("0" puncte în cazul în care răspunsul tău nu coincide cu rezultatele tabelului).

-1 punct - pentru fiecare răspuns negativ la întrebările: **2,3,7,15,17,19,22,23,24,25,27,30.**
("0" puncte în cazul în care răspunsul tău nu coincide cu rezultatele tabelului).

Pe scurt, cotează cu "1" punct fiecare răspuns al tău care coincide cu cel din tabel şi "0" puncte pentru cele care nu coincid.

Interpretarea rezultatelor

Un scor între 24 - 30 puncte

Eşti o personalitate înzestrată cu **potenţial creativ mare şi foarte mare**; ai tot ce este necesar pentru a obţine rezultate performante în domeniul de activitate.

Spiritul inventiv este caracteristic pentru tine şi îţi oferă toate şansele de a te afirma. Posezi calităţi deosebite, eşti **flexibil în gândire, logic, anticipativ şi fluent, reorganizezi, restructurezi realitatea** şi în mod special, eşti **original** în tot ce întreprinzi.

Un scor între 14 - 23 puncte

Indică faptul că eşti o **personalitate mediu creativă,** deşi eşti ambiţios şi dornic de a obţine prestigiu.

Nivelul înalt al aspiraţiilor şi dorinţelor tale (supramotivarea) reprezintă **o barieră** dacă nu exersezi mai mult imaginaţia şi gândirea divergentă. Un **antrenament riguros al intelectului,** exerciţii variate de creativitate, te vor ajuta să depăşeşti aceste obstacole.

Un scor între 0 - 13 puncte

Indică faptul că esti o **personalitate puţin creativă,** sau poate nu eşti suficient de motivat.

Interesele pentru activităţi inventiv - creativ sunt de nivel scăzut sau mediu. Ideal pentru tine este **integrarea într-un grup creativ** sau să urmăreşti un **antrenament intensiv, gimnastică intelectuală** pentru a dezvolta şi dezinhiba potenţialul creativ. Oricând psihologii îţi stau la dispoziţie!

***

DEPRINDERILE

De-a lungul vieţii tale ai desfăşurat diferite activităţi (la şcoală sau acasă, în cadrul programului sau în timpul liber) care au avut ca rezultat formarea şi dezvoltarea unor deprinderi.

Specialiştii consideră că, fiecare individ dispune de peste 700 deprinderi. Acestea sau abilitatea de a face ceva bine, constituie punctele tale de sprijin.

Chiar dacă abandonezi un loc de muncă, o slujbă, o activitate, deprinderile îţi rămân.
Multe dintre ele pot fi utilizate într-o altă situaţie de muncă şi în acest caz le numim **deprinderi transferabile.**

Exerciţiul care urmează te va ajuta să-ţi identifici deprinderile transferabile.
Gândeşte-te la o activitate, (sau la mai multe) pe care ai desfăşurat-o până acum, ai realizat-o bine şi te-a făcut să te simţi mulţumit.
Identifică deprinderile din tabelul de mai jos, care te-au ajutat cel mai mult în desfăşurarea acestei activităţi:

A.	MIŞCĂRI ALE CORPULUI	1	2	3	4	5
1.	**Coordonare motorie** - coordonarea bună a mişcărilor utilizând diferite părţi ale corpului (mâini, picioare, ochi)					
2.	**Rapiditate** - realizarea unei acţiuni într-un tempo rapid					
3.	**Rezistenţă la efort fizic** - efectuarea unei activităţi fizice obositoare, timp îndelungat, fără a fi extenuat					
4.	**Forţă fizică** - efectuarea unei munci fizice grele (ridicarea, transportarea, împingerea unor lucruri grele)					

B.	UTILIZAREA MÂINILOR	1	2	3	4	5
5	**Dexteritate digitală** - mişcările degetelor sunt corecte şi rapide					
6	**Operativitate, dexteritate manuală** - mişcări corecte şi rapide ale mâinilor					
7	**Asamblare** - abilitatea de a reuni piesele într-un ansamblu					
8	**Ajustare** - abilitatea de a regla (maşini, instrumente muzicale, echipamente electronice)					
9	**Construire** - utilizarea uneltelor /echipamentelor pentru a realiza construirea unor clădiri, poduri, schele					
10	**Reparare** - întreţinerea şi înlăturarea unor defecţiuni ale diferitelor echipamente, instrumente, maşini, dispozitive					
C.	ATENŢIE LA DETALII	1	2	3	4	5
11	**Conformare după instrucţiuni** - activitate realizată în conformitate cu o anumită procedură, realizarea sarcinilor într-o ordine prestabilită şi în intervalul de timp alocat fiecăreia					
12	**Verificare** - controlarea cifrelor sau a diverselor materiale scrise pentru a corecta eventualele greşeli, controlarea activităţii altora					
13	**Înregistrare** - culegerea şi păstrarea informaţiilor scrise privind banii, obiectele de inventar, mărfurile, clienţii					
14	**Sortare** - aranjarea lucrurilor, obiectelor în ordine, aranjarea lor pe categorii, la locul potrivit					

D.	UTILIZAREA NUMERELOR	1	2	3	4	5
15	**Numărare** - determinarea numărului de articole dintr-un grup					
16	**Calculare** - utilizarea operațiilor aritmetice de bază: adunare, scădere, înmulțire, împărțire					
17	**Măsurare** - utilizarea instrumentelor pentru stabilirea greutății, dimensiunilor, volumelor, unghiurilor					
18	**Estimare** - aprecierea costurilor sau dimensiunilor obiectelor, prevederea rezultatului unei probleme de tip aritmetic, înainte de a efectua calculele necesare					
19	**Planificare bugetară** - stabilirea exactă a modului de cheltuire a banilor, a mărfurilor care trebuiesc achiziționate, a celor mai scăzute prețuri pentru efectuarea unor activități					
20	**Raționament numeric** - înțelegerea modului în care se poate lucra cu numerele și tabelele statistice, utilizarea cifrelor în rezolvarea de probleme, cunoașterea felului în care pot fi citite și interpretate datele și tabelele statistice					

E.	COMUNICAREA CU ALŢII	1	2	3	4	5
21	**Scris** - utilizarea gramaticii pentru a scrie corect şi inteligibil, abilitatea de autoexprimare sau de explicare în scris					
22	**Citit** - culegerea informaţiilor din diferite materiale scrise, respectarea instrucţiunilor scrise care-ţi arată ce sau cum să lucrezi ceva					
23	**Vorbit** - stabilirea uşoară a unor contacte verbale, obişnuite, comune, cu persoane necunoscute					
24	**Vorbit în public** - uşurinţa de exprimare verbală în prezenţa mai multor ascultători					
25	**Ascultare** - asculţi cu atenţie o altă persoană, indiferent de ceea ce spune şi îi răspunzi astfel încât să-i dai informaţiile potrivite					
26	**Investigare** - pui întrebările în aşa manieră încât să obţii răspunsurile care să-ţi fie utile ţie sau celui pe care vrei să-l ajuţi					
27	**Explicare** - te exprimi cu grijă, corect, clar, atunci când dai explicaţii, astfel încât ceilalţi să te înţeleagă repede şi uşor					
28	**Persuasiv** - abilitatea de ai convinge pe alţii să facă ceea ce vrei tu					
29	**Negociator** - deprinderea de a te tocmi, de a te învoi sau de a ajunge la înţelegere, la un punct de vedere comun cu alţii, în rezolvarea unor probleme					

F.	COORDONAREA OAMENILOR	1	2	3	4	5
30	**Luarea deciziilor** - alegerea unei alternative în rezolvarea unei probleme şi asumarea responsabilităţii consecinţelor ca urmare a luării acelei decizii					
31	**Supervizare** - supraveghere sau coordonare a activităţii desfăşurate de alte persoane şi acceptarea responsabilităţii privind performanţele acestora					
32	**Iniţiativă** - abilitatea de a face primul pas şi de a demara acţiuni					
33	**Confruntare** - deprinderea de a vorbi oamenilor despre lucruri pe care n-ar dori să le audă privind comportamentul lor, obiceiurile lor					
34	**Planificare** - elaborarea unor proiecte cu acţiuni laborios repartizate într-o anumită ordine, stabilindu-se ordinea şi timpul de realizare pentru fiecare etapă şi subetapă					
35	**Organizare** - coordonarea resurselor umane necesare pentru a pune în practică un plan					
G.	UTILIZAREA SIMŢURILOR	1	2	3	4	5
36	**Discriminare auditivă** perceperea chiar şi a micilor diferenţe între sunete					
37	**Discriminare cromatică** perceperea nuanţelor a diferitelor culori					

38	**Discriminarea formelor** - observarea micilor diferenţe de formă şi mărime ale obiectelor, a diferenţelor sau similitudinilor între acestea					
39	**Percepţie spaţială** - aprecierea corectă a distanţelor					

H.	GÂNDIRE LOGICĂ	1	2	3	4	5
40	**Cercetare**- strângerea informaţiilor în mod organizat, utilizând o anumită metodologie pentru stabilirea unor principii sau dovezi certe, sigure					
41	**Analiză** - investigarea fiecărei părţi sau a fiecărui modul al unui întreg					
42	**Sinteză** - punerea faptelor, ideilor dintr-un sistem într-o manieră nouă, creativă, găsirea de noi căi de rezolvare a problemelor ori de a face ceva, utilizarea vechilor idei alături de cele noi, pentru a obţine noi perspective					
I.	**SPRIJIN ALTORA**	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**
43	**Servire** - oferire de servicii altora la dorinţa acestora sau în cazul în care oamenii au nevoie de ajutor					
44	**Tratament** - desfăşurarea unei activităţi pentru a uşura problemele fizice sau psihice ale persoanelor					
45	**Cooperare** - activitate desfăşurată împreună cu alţii în echipă - pentru acelaşi scop					

46	**Consiliere** - ajutarea persoanelor să facă față unor probleme de natură personală, emoțională, educațională					
47	**Predare** - ajutarea oamenilor să învețe cum să facă sau să înțeleagă ceva					

J.	**CREATIVITATE**					
48	**Imaginație** - abilitatea de a elabora imagini mentale a conceptelor, obiectelor, diferitelor modele, proiectelor					
49	**Inventiv, creativ** - inițiator de idei sau lucruri noi					
50	**Proiectare** - abilitatea de a lucra în mod creativ cu spații, produse, obiecte, culori, imagini					
51	**Experimentare** - abilitatea de a improviza, adapta, testa, diferite schimbări sau modificari pentru a găsi noi căi de rezolvare a unor sarcini					
52	**Desenare, pictare, sculptare** - abilitatea de a converti gândurile și trăirile printr-o activitate artistică					
53	**Realizare de spectacole** - abilitatea de a cânta, dansa sau de a interpreta roluri în fața spectatorilor sau a camerelor de filmare					
54	**Scriere, compunere** - crearea de producții originale (proză, poezie, compoziții muzicale)					

Întocmește o listă cu deprinderile care te-au ajutat cel mai mult în activitate. Observă în ce categorie, există cele mai multe deprinderi foarte importante pentru tine.
În alegerea viitoarei profesii ține seama și de aceste abilități, care te vor determina să-ți desfășori mai ușor și mai bine munca.

***

CE ÎNSEAMNĂ "A REUŞI"?

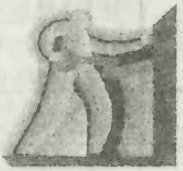
A reuşi este important pentru tine? De ce? Care este semnificaţia pe care o acorzi propriei reuşite?

O luptă continuă? Un dar ceresc? Un efort colectiv? Pentru a reuşi, acţionezi **"în forţă"** sau dimpotrivă, **cu tact şi supleţe**? Cum reacţionezi **în faţa eşecului**? Poţi accepta să obţi un mare succes, indiferent care este **preţul** acestuia?

Se poate vorbi de o **moralitate** a autorealizării? Dorinţa de a reuşi este numai o opţiune a individului, legată de un anumit tip de personalitate sau este în acelaşi timp şi o problemă socio-culturală, legată de **valorile, mentalităţile, tradiţiile fiecărei civilizaţii**?

Iată numai câteva din întrebările la care testul te invită să reflectezi, singur sau împreună cu alţii. În acest din urmă caz, fiecare va răspunde pentru el şi pentru altcineva, apoi se vor compara răspunsurile. Într-un grup oarecare, de prieteni, colegi, în familie, răspunsurile la acest test vor prilejui o mulţime de **confruntări**, iar rezultatul nu poate fi decât, o mai mare **deschidere către celălalt**.

Testul este format dintr-o listă de proverbe, maxime, mai mult sau mai puţin cunoscute.



Alege din această listă:

1) **patru** dintre cele pe care le consideri **adevărate** pentru conduita ta obişnuită şi marchează-le cu semnul plus;

2) **patru** dintre cele mai **îndepărtate** de linia ta obişnuită de conduită şi notează-le cu semnul minus.

1) **Modestia este o virtute**, dar nu ajungi prea departe cu ea.
2) Cel care **speră, nu se înşeală** niciodată.
3)Când omul slab caută îndrumare, **omul puternic acţionează.**
4) Învingând **fără** nici **o primejdie**, triumful este **fără glorie.**
5) Chiar şi **cei mai buni înotători, se pot îneca.**
6) Este **mai sigur**, să reuşim **"noi"**, decât **"eu"**.
7) Nu alergăm, fără să **ne oprim, fiindcă suntem oameni.**
8) **Pericolul vine** mult mai repede atunci, când **nu-l iei în seamă.**
9) Fiecare pentru sine, **Dumnezeu pentru toţi.**
10) **A nu dori** decât ce ai, înseamnă **a avea** tot ceea ce îţi doreşti.
11) **Ne bucurăm** mai puţin de ceea ce putem obţine, decât **de ceea ce putem spera.**
12) Trebuie să spunem mereu că **putem face bine** .
13) Cine trăieşte **modest** este un om **bogat.**
14) Nimeni nu este mai **norocos**, decât cel ce **crede în şansa sa.**
15) Nici o pasăre nu poate **zbura departe**, decât **cu propriile aripi.**
16) Ah! Ce greu este să nu faci nimic când **toţi se agită în jurul tău.**
17) De ce să **luptăm**, când neşansa este mereu de partea noastră?
18) **Judecata celui puternic este** întotdeauna cea mai **bună**.
19) Astăzi mai mult decât ieri, mâine mai mult decât azi.
20) Nu orice nor, aduce furtună.
21) Oricâţi consilieri ai avea, **sfătuieşte-te cu tine însuţi.**
22) Oamenii sunt ca şi cifrele; nu **dobândesc valoare decât prin poziţia lor.**
23) **Împrejurările conduc oamenii** şi nu oamenii, împrejurările.
24) Molaticul triumfă în faţa celui dur, cel slab câştigă în faţa celui puternic.
25) Fii mulţumit cu ceea ce ai, dar **niciodată cu ceea ce eşti**.

26) Nu număraţi puii înainte de a ieşi din găoace.
27) Ajută-te singur şi cerul te va ajuta.
28)Cine pluteşte pe marea plăcerilor, debarcă în mizerie.
29) **Visul** este cel mai preţios stimulent.
30) Raţiunea ne indică ce trebuie să evităm, numai **inima ne arată ce trebuie să facem.**
31) Când vrei să câştigi prea mult, pierzi.
32) Aruncă omul norocos în fluviu şi el se va întoarece cu un peşte în gură.
33) **Cere mult de la tine** şi aşteaptă puţin de la alţii.
34) Omul nepăsător trăieşte mult.
35) Când nu te naşti sub o stea norocoasă, eşti predestinat să pierzi.
36) A disprețui ajutorul altora este nobil, dar prezumţios.

Interpretarea rezultatelor

Motivaţii			**Viziune asupra existenţei**			**Comportament social**		
Ambiţie	1	19	Optimism	2	20	Efort	3	9
Glorie	4	22	Pesimism	5	23	solidar	15	21
Depăşire de sine	7	25	Realism	8	26		27	33
Ascetism	10	28	Vis	11	29	Raporturi	6	12
Modestie	13	31	Şansă	14	32	cu altul	18	24
Nepăsare	16	34	Neşansă	17	35		30	36

Dacă ai mai multe alegeri în categoriile **"ambiţie", "glorie", "depăşire de sine"** şi **refuzuri** în celelalte categorii ale **primei coloane**, înseamnă că eşti **un om de succes** care caută activ reuşita în tot ce întreprinde.
Nu ai nevoie de încurajări! Şansa este de partea ta! Felicitări!

Dacă **alegerile şi respingerile vor fi inversate**, înseamnă că te limitezi doar la ce este imediat accesibil şi eşti mai degrabă, **sceptic asupra propriilor şanse.**

Se pare că nu prea ai încredere în propriile forțe și că ești excesiv de prudent. Cu o astfel de imagine de sine nu este de mirare că **succesul te ocolește**.

În cazul în care, ai ales **enunțurile 16 și 34**, nu te interesează deloc succesul personal.

Schimbă-ți atitudinea! Este timpul să te implici mai activ în destinul tău, altfel, riști să aduni o colecție întreagă de regrete.

Răspunsurile din coloana **"viziune asupre existenței"** exprimă atitudinea ta globală despre succes. Dacă ai optat pentru **optimism, realism sau șansă, succesul** nu este pentru tine **o problemă** de viitor, ci una **actuală**. În caz contrar, atitudinea negativă pe care o ai față de succes, **te împiedică să îl obții**.

Alegerile sau respingerile din coloana **"comportament social"**, îți arată dacă apelezi cu ușurință la alții sau dacă te bazezi doar pe forțele proprii. Indiferent pentru care dintre cele două variante ai optat, ești **constant** în stilul tău în **atingerea cu succes a scopurilor** pe care ți le-ai propus.

Dacă **coloana este în întregime goală**, pentru că nici unul din enunțurile pe care le conține nu au fost alese sau respinse, înseamnă că ai un **comportament variabil**, că **nu** tinzi, nici să **acționezi întotdeauna singur, nici** să acționezi sistematic **împreună cu alții**.

***

CONŞTIINŢA

POSIBILITĂŢILOR PERSONALE

Nr	Item	Puncte
1)	Mă pricep la vânzări şi am talent pentru negocieri.	1 2 3 4 5 6
2)	Mă exprim bine în scris.	1 2 3 4 5 6
3)	Mă interesează în special problemele de ordin tehnic.	1 2 3 4 5 6
4)	Cred că am capacitatea, de a-i convinge pe alţii.	1 2 3 4 5 6
5)	Lucrez bine pe calculator, iar soffurile cunoscute mă vor ajuta să îmi însuşesc oricare altele, fără probleme.	1 2 3 4 5 6
6)	Cunoştinţele mele, în domeniul limbilor străine, depăşesc media.	1 2 3 4 5 6
7)	Am o bună pregătire generală şi dau rezultate bune în aproape orice domeniu.	1 2 3 4 5 6
8)	Colegii şi prietenii m-au recunoscut ca şef, deci am aptitudini de conducător.	1 2 3 4 5 6
9)	Nu am probleme în a scrie o compunere sau un articol.	1 2 3 4 5 6
10)	Intervin cu succes în aplanarea conflictului dintre două părţi.	1 2 3 4 5 6
11)	Talentul organizatoric, mi-a fost confirmat.	1 2 3 4 5 6
12)	Mă pricep să planific şi să organizez acţiunile ce îmi sunt încredinţate.	1 2 3 4 5 6
13)	Am talent de a analiza.	1 2 3 4 5 6
14)	Dispun de o mare capacitate de gândire creativă.	1 2 3 4 5 6
15)	Ştiu să îmi prezint lucrările.	1 2 3 4 5 6
16)	Am capacitatea de a-mi stabili corect priorităţile.	1 2 3 4 5 6
17)	Am înclinaţie spre matematică şi tot felul de calcule.	1 2 3 4 5 6
18)	Mă pot prezenta foarte sigur pe mine.	1 2 3 4 5 6
19)	Îmi place să repar şi să construiesc singur lucrurile din jur, având o bună dezvoltare a aptitudinilor manuale.	1 2 3 4 5 6
20)	Sunt permanent interesat de ceea ce se petrece în lume.	1 2 3 4 5 6

Afirmațiile de mai sus pot fi grupate în patru domenii generale, după cum poți vedea mai jos.
Trece în dreptul fiecărui item, valoarea bifată și operează totalul grupei.

Punctajul chestionarului

GRUPA 1 (economie)	Nr. puncte
Item (1)	
Item (4)	
Item (6)	
Item (8)	
Item (17)	
Total	

GRUPA 2 (comunicații, personal, presă, relații)	Nr. puncte
Item (2)	
Item (9)	
Item (10)	
Item (18)	
Item (20)	
Total	

GRUPA 3 (tehnică - inginerie)	Nr. puncte
Item (3)	
Item (7)	
Item (11)	
Item (14)	
Item (19)	
Total	

GRUPA 4 (matematică / analiză, statistică)	Nr. puncte
Item (5)	
Item (12)	
Item (13)	
Item (15)	
Item (16)	
Total	

Interpretarea rezultatelor

Grupa 1 - Domeniul economic

Obținerea punctajului maxim la această grupă, confirmă compatibilitatea cu activitatea de **vânzări, tratative sau negocieri.**

Aceasta se va manifesta imediat, nu numai în contactul cu clienții, dar și în raport cu colegii. Asistată de o oarecare **pricepere la cifre**, această calitate, va asigura șansele de a reuși în oricare specialitate de **profil economic**.

Felul de a gândi specific unor astfel de activități este cerut de multe profesiuni și poate crea avantaje considerabile dacă este însoțit de aptitudinile tehnice. Dacă și punctajul grupei 3 (tehnică, inginerie, stiințe exacte) este superior celorlalte două, dispui de un potențial realmente valoros.

Grupa 2 - Domeniul comunicațiilor, presă, relații cu publicul, personal, social, învățământ

Dispui de o mare **capacitate de comunicare**.

Îți este ușor să transmiți altora informații, opinii personale sau ale altora, dar dovedește și receptivitate față de fluxul invers. Domeniul pentru care ai înclinații majore este vast: de la **gazetărie** la **purtător de cuvânt**, de la **politic** la **învățământ** și **publicitate**; aveți șanse bune de afirmare, care pot fi amplificate dacă aveți un punctaj bun și la grupa 1.

Grupa 3 - Domeniul tehnic, inginerie, ştiinţe exacte

Un maximum de puncte la aceasta grupă, vă confirmă capacitatea de a vă orienta spre o gamă largă a **profesiunilor tehnice, inginereşti**, toate legate de stăpânirea gândirii exacte şi limpezi specifică ştiinţelor exacte.

Sunt specialităţile cele mai interesante şi bine remunerate, dar prezintă şi o mare varietate de specializări stricte.

Cu un punctaj bun la grupa 2, puteţi prefera **arhitectura**, iar dacă punctajul imediat următor este cel obţinut la grupa 4, **ingineria** este profesia ideală.

Grupa 4 - Domeniul matematicilor, al analiticii, statisticilor şi cercetării

Cei care au **capacitatea de "a umbla cu cifre"** sunt apreciaţi şi invidiaţi de ceilalţi, fiind cu preponderenţă dotaţi pentru multe profesiuni căutate pe piaţa muncii.

Secondată de obţinerea unor punctaje bune în oricare dintre grupele precedente, situarea punctajului maxim în această grupă, conferă siguranţa realizării **în orice domeniu ca salariat, întreprinzător independent sau liber profesionist.**

Cu cât se manifestă multilateral uşurinţa **"navigării"** prin coordonatele extrem de exacte ale gândirii matematice, se confirmă posibilitatea unei încadrări, nu ca informatician sau matematician, ci în orice **ocupaţie cu specific matematic sau analitic.**

***

VALORILE DE MUNCĂ

Valorile de muncă sunt date de acele calităţi sau caracteristici ale unei situaţii care prezintă un anumit grad de importanţă pentru oameni. Valorile sunt acele lucruri care prezintă importanţă pentru tine şi te susţin. Dacă acestea vin în contradicţie cu ceea ce faci în mod real, te vei simţi plictisit, nefericit, într-un mediu care nu-ţi prieşte.

De exemplu, dacă în topul valorilor tale se află **independenţa**, vei fi exasperat să ai un loc de muncă în care să fi supravegheat şi monitorizat permanent.

Este foarte important să-ţi identifici propriile valori de muncă şi să ţii cont de ele atunci când iei decizii privind cariera ta.

Lista de mai jos cuprinde o serie de valori de muncă. Stabileşte cât de importantă este fiecare valoare pentru tine şi pune un **X** în dreptul coloanei care ţi se pare cea mai potrivită.

Scala de evaluare a fiecărei valori de muncă are următoarele 5 aprecieri:

1. extrem de importantă
2. importantă
3. nu ştiu
4. puţin importantă
5. fără importanţă

	Cât de importantă este pentru tine fiecare dintre valorile de muncă de mai jos	1	2	3	4	5
1.	**SIGURANŢĂ** - certitudinea unui loc de muncă sigur					
2.	**VARIETATE** - sarcini de lucru schimbătoare					
3.	**INDEPENDENŢĂ** - puţină supraveghere sau supervizare din partea şefilor					
4.	**COMPETIŢIE** - utilizarea cunoştinţelor şi deprinderilor cu scopul de a depăşi sau a învinge alte persoane					

5.	**PROGRAM DE LUCRU FLEXIBIL** - stabilirea propriului orar de activitate, neîncorsetat de un program rigid de muncă					
6.	**STATUT** - ocupaţia oferă o poziţie care-i face pe ceilalţi să te respecte					
7.	**BANI** - câştiguri mari financiare sau materiale					
8.	**CREATIVITATE** - dezvoltarea de noi idei, programe sau căi de realizare, rezolvare					
9.	**STĂPÂN PE LUAREA DECIZIILOR** - să fii într-un post în care să ai dreptul să stabileşti deciziile care trebuie luate					
10.	**APRECIERE** - să primeşti clar, public, o recunoaştere a muncii tale					
11	**RELAŢII CU OAMENII** - să ai zilnic contact cu publicul					
12	**UTILITATE** - să faci ceva prin care să fii folositor societăţii					
13	**EXPERT** - să fii cunoscut ca o persoană cu cunoştinţe speciale deosebite sau ca având aptitudini, talent remarcabil într-un anumit domeniu					
14	**SPRIJIN PENTRU ALŢII** - să ajuţi oamenii (individual sau în grup)					
15	**APARTENENŢĂ** - să faci parte, să fii membru al unei organizaţii, grupuri cu faimă					
16	**ACTIVITATE INDIVIDUALĂ** - să lucrezi singur, în stilul tău, fără prea multe contacte cu alţii					
17	**PUTERE** - să direcţionezi şi să-i influenţezi pe alţii					
18	**MUNCĂ PRECISĂ** - să desfăşori o activitate care implică exactitate şi un grad crescut de precizie, acurateţe					
19	**EMOŢIE** - să lucrezi într-un domeniu care implică un nivel înalt de senzaţii tari; impresionant					
20	**STABILITATE** - activitate care presupune activităţi de rutină, predictibile					

Uită-te la valorile pentru care ai marcat **X** în coloana 1, (extrem de importantă) şi numerotează-le pe primele şase în ordinea importanţei lor pentru tine.

Procedează în felul următor: dacă trebuie să-ţi alegi numai una din aceste valori în alegerea unei ocupaţii, **care este cea care are cel mai mare răsunet pentru tine?**

- Pune cifra 1, în căsuţa din stânga, în dreptul celei mai importante valori pentru tine.
- Pune apoi cifra 2 în dreptul valorii care este pe locul 2 ca importanţa pentru tine etc.

Testul are rolul de conştientizare a valorilor de muncă proprii fiecărei persoane şi de a vă determina ce profesie v-ar mulţumi şi v-ar satisface.

***

II. PROFESIA DORITĂ

Societatea românească a suferit o serie de metamorfoze cu multiple consecinţe în **plan economic, social, profesional** etc.

Este cert faptul că a crescut complexitatea muncii şi astfel se asistă la solicitări tot mai mari în domeniul pregătirii forţei de muncă; trecerea de la situaţia în care predominau formele de calificare realizate de către unităţile productive (ucenicie, specializare la locul de muncă), la situaţia în care predomină sau devin exclusive, formele de calificare în cadrul sistemului de învăţământ, cu o creştere a anilor de studiu.

Pentru cei ieşiţi din sistemul de învăţământ, calificarea obţinută se continuă prin studiu individual, cursuri de perfecţionare, reconversie profesională.

Noile elemente tehnice deplasează accentul pregătirii profesionale **dinspre experienţă spre cunoştinţe şi valori.**

Automatizarea şi informatizarea multor domenii, atrage după sine nevoia sporirii permanente a ponderii şi nivelului solicitării inteligenţei, gândirii, capacităţii de decizie, creativităţii.

De aceea, nu trebuie să ne centrăm prea mult sau prea selectiv, numai pe un aspect specific nouă (aptitudine, interes), pentru că vom fi mereu depăşiţi.

Trebuie **să fim flexibili şi să avem întotdeauna alternative de rezervă, pentru a face faţă schimbărilor care pot să apară în lumea profesiilor şi în viaţa noastră.**

Răspundeţi la cele 18 întrebări prin încercuirea sau bifarea uneia dintre cifrele de la 1 la 6.

1 - nu este cazul
2 - într-o oarecare măsură
3 - mai mult DA decât NU
4 - probabil DA
5 - cred că DA
6 - sigur că DA

1) Pentru mine este foarte important să îmi satisfac hobby-urile, în timp ce îmi practic profesia.

2) Îmi doresc să îmi perfecționez permanent prestația.

3) Vreau o profesie care să îmi ofere destul timp liber.

4) Mi-aș dori să am o profesie care să mă solicite fizic.

5) Dacă s-ar putea, aș vrea să mă specializez în domeniul meu.
6) Aș vrea să practic o profesie curată.

7) Mi-ar plăcea să folosesc profesional tot ceea ce îmi place.

8) Mi-ar plăcea să am zilnic ceva nou de rezolvat.

9) Mi-ar placea să simt plăcere pentru profesia mea.

10) Aș dori ca locul de lucru să aibă toate dotările moderne.

11) Mi-ar plăcea să primesc des probleme deosebite spre rezolvare.
12) Mi-ar plăcea să îmi pot pune în aplicare, propriile idei.

13) Mi-ar plăcea să lucrez în echipă.

14) Aș dori să am posibilitatea construirii unei cariere solide.

15) Prefer să lucrez cu oamenii decât cu mașinile.

16) Aș dori să pot lucra în mod independent.

17) Aș vrea să am un salariu potrivit pretențiilor mele.

18) Aș vrea ca profesia să îmi fie ca un hobby.

Evaluarea opțiunii profesionale

Calculați totalul punctelor obținute.
Verificați-vă profilul profesiei dorite încadrând valoarea totală obținută în diviziunile de mai jos:

De la 18 la 47 puncte:
Practic, ți-ar conveni orice loc de muncă. Ai aptitudinile pozitive pentru a face mai multe încercări înainte de a lua o decizie definitivă. Vei putea accepta orice activitate care ar corespunde, ochiului tău critic.
Dispui de o mare versatilitate, calitate apreciată, în zilele noastre.

De la 48 la 79 puncte:
Locul tău de lucru trebuie să întrunească unele condiții bine determinate. Pe de o parte ți-ai dori să beneficiezi de avantajele unei poziții de independență, dar pe de altă parte cauți și siguranța zilei de mâine și provocarea unor sarcini zilnic înnoite. Vei face față oricăror activități.

Peste 80 puncte:
Ți-ai format deja o părere exactă asupra viitorului profesional. Din păcate șansele reale de practicare a profesiei visate, sunt destul de reduse. Faptul că tinzi permanent spre acest ideal, va atrage simpatia tuturor. Drumul nu va fi ușor și cu greu îți vei putea împlini toate visele.
Cu toate că ai deschis drumul spre succes fi permanent pregătit pentru a te confrunta cu unele nereușite.

***

ALEGE-ȚI PROFESIA ADECVATĂ TIPULUI TĂU DE PERSONALITATE

Pentru a avea o viață profesională satisfăcătoare, este bine să îți alegi profesia, în funcție de tipul de personalitate care te caracterizează. Pentru aceasta, nu trebuie decât să parcurgi materialul următor, să îți selectezi tipul de personalitate utilizând indicațiile respective și să citești informațiile redate la tipul tău de personalitate.

Succes!

Dimensiuni ale personalității

S-a observat, că anumite tipuri de persoane, se dovedesc mai abilitate în anumite tipuri de profesiuni.

- **Pentru unii dintre noi, să lucrăm cu alte persoane, în echipe sau grupuri mai mari sau mici este plăcut, confortabil, în timp ce pentru alții este o adevarată corvoadă, sau măcar stânjenitor, ei preferând lucrul de unul singur. Această preferință de a lucra cu alții sau dimpotrivă de unul singur, are un impact deosebit asupra profesiunii pe care o alegem.**

Ea este cunoscută ca dimensiunea Extraversiune - Introversiune **a personalității.**

- **Alți factori includ tipul de informații de tip senzorial (ceea ce vedem, auzim, mirosim, gustăm sau pipăim), în timp ce alții sunt mai interesați de înțelesurile, relațiile, posibilitățile bazate pe fapte, decât de faptele în sine.**

Această preferință legată de tipul de informații pe care le asimilăm este cunoscută ca dimensiunea Senzație - Intuiție **a personalității.**

- **Dimensiunea** Gândire - Sentiment **se referă la modul în care luăm decizii.**
- **Preferința pentru o viață riguros organizată sau dimpotrivă, mai spontană, constituie dimensiunea** Judecată - Percepție **a personalității.**

Termenii uitlizați pentru a denumi dimensiunile personalității, au înțelesuri diferite față de modul în care îi utilizăm în limbajul cotidian.

Vom prezenta detaliat fiecare dintre aceste 4 dimensiuni ale personalității, **cu cele două polarități:**

E - extraversiune
S - senzație
T - gândire
J - judecată

I - introversiune
N - intuiție
F - sentiment
P - percepție

Literele mari utilizate, reprezintă inițialele cuvintelor în limba engleză care denumesc cele 4 dimensiuni.

Citind cu atenție, fiecare secțiune care va urma și în care vom clarifica, pe rând, înțelesul fiecăreia dintre cele 4 dimensiuni, vă veți putea "estima" preferințele, cu ajutorul unei scale pe care veți marca printr-un semn, locul care credeți că reprezintă intensitatea preferinței tale astfel:

- Cum interacționăm cu lumea și direcția în care ne canalizăm energia — E ---------- I
- Tipul de informații pe care le remarcăm în mod obișnuit — S ---------- N
- Felul în care luăm decizii — T ---------- F
- Modul de viață mai organizat, sau dimpotrivă mai spontan — J ---------- P

Cu cât punctul, de pe scală, cu ajutorul preferinței tale, se află situat mai aproape de mijlocul scalei, cu atât preferința este mai puțin clară; pe măsură ce se îndepărtează de mijloc, preferința este mai purternică, fie într-un sens, fie în cel opus. Chiar dacă nu ești foarte sigur asupra unei preferințe, indică prin săgeți în care parte a scalei te-ai situa: mai aproape de extremitatea stângă sau de cea dreaptă.

Ceea ce va rezulta va fi un cod format din 4 litere, care va reprezenta tipul de personalitate care îți este specific sau unul foarte apropiat.

De exemplu, o persoană care va indica în modul următor preferințele sale:

E ----------♦----- I
S ----------♦-- N
T ---♦---------- F
J ----------♦------ P

va avea următorul tip de personalitate: INTP

Calculând toate combinațiile posibile ale celor opt litere, rezultă șaisprezece tipuri posibile:

ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ
ISTP	ISFP	INFP	INTP
ESTP	ESFP	ENFP	ENTP
ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ

IDENTIFICAȚI-VĂ TIPUL DE PERSONALITATE

Dimensiunea EXTRAVERSIE - INTROVERSIE (E - I)

Această dimensiune se referă la modul în care preferăm să interacționăm cu lumea, direcția în care ne focalizăm energia spre exterior sau spre interior. Cei care preferă lumea extetioară sunt **extravertiți**, în timp ce persoanele orientate către lumea lor interioară sunt **introvertiți.**

Extravertiții **caută alte persoane și le face plăcere interacțiunea cu ele, sunt atrași de o mulțime de activități, le place să fie în mijlocul acțiunii,** sunt abordabili.

Introvertiților **le place să își petreacă timpul singuri,** sunt rezervați, **se concentrează mai curând asupra proprilor trăiri decât asupra oamenilor sau realității care îi înconjoară.**

EXTRAVERTITUL	INTROVERTITUL
-vă simulează prezența celorlalți;	-vă stimulează singurătatea;
-vă place să fiți în centrul atenției;	-evitați să fiți în centrul atenției;
-întâi acționați, apoi gândiți;	-întâi gândiți, apoi acționați;
-aveți tendința să gândiți cu glas tare;	-aveți tendința să treceți întâi totul prin minte;
-vorbiți cu ușurință despre dvs.	-sunteți mai degrabă rezervat;
-mai curând vorbiți decât să ascultați;	-mai curând ascultați decât vorbiți;
-sunteți entuziast în comunicare;	-vă păstrați entuziasmul pentru dvs.
-răspundeți prompt.	-aveți un ritm mai lent, lăsați să se "sedimenteze".

Marcați-vă preferința pe scala de mai jos.

Dacă identificați în număr egal, aspecte care țin de extraversie și aspecte care țin de introversie, luați o decizie răspunzând la următoarea întrebare: " Dacă pentru tot restul vieții mele ar trebui fie doar unul dintre aceste tipuri, pe care l-aș alege?"

Marcați-vă preferința pe scala de mai jos:

Extraversie (E) ---------- Introversie (I)

Dimensiunea SENZAȚIE - INTUIȚIE (S - N)

Această dimensiune se referă la tipul de informații pe care le remarcăm cu predilecție. Persoanele care remarcă mai curând senzațiile, care cred mai mult în ceea ce poate fi apreciat și măsurat cu ajutorul celor cinci simțuri (văz, auz, gust, miros și pipăit), așteptând ca acestea să le ofere informații exacte despre lume, sunt **senzoriali.** Ei sunt orientați către prezent, sunt pricepuți în observarea și reamintirea detaliilor, preferă abordările practice și exacte.

Intuitivii sunt aceia care *"citesc printre rânduri"* sunt mai degrabă interesați de relațiile, înțelesurile, semnificațiile bazate pe fapte, decât faptele în sine. Ei sunt orientați către viitor, sunt pricepuți la interpretarea faptelor, în descoperirea subtilităților; preferă abordările speculative, cu mai puțină grijă pentru exactitate.

SENZORIALUL	INTUITIVUL
-credeți în ceea ce este sigur și concret;	-vă încredeți în inspirație și deducție;
-vă plac ideile noi doar dacă ele au aplicații practice;	-vă plac ideile noi doar de dragul noutății;
-apreciați realismul și judecata sănătoasă;	-apreciați imaginația și inovația;
-vă place sa utilizați și să desăvârșiți tehnicile deja însușite;	-vă place să învățați noi tehnici; de cele vechi vă plictisiți ușor,
-aveți tendința să fiți descriptiv, să oferiți detalii;	-aveți tendința să fiți creativ folosind metafore și analogii;
-prezentați informațiile pas cu pas;	-prezentați informațiile în salturi, neorganizat;
-sunteți orientați spre prezent.	-sunteți orientat spre viitor.

Marcați-vă preferința pe scala de mai jos:

Senzație (S) ---------- Intuiție (N)

Dimensiunea GÂNDIRE - SENTIMENT (T - F)

Această dimensiune, se referă la modul în care luăm decizii, prin intermediul gândirii sau al sentimentului.

A lua decizii prin intermediul gândirii, înseamnă a lua decizii în mod obiectiv, analizând şi cântărind dovezile, inclusiv realităţile neplăcute.

În al doilea caz, aceasta înseamnă a lua decizii bazându-vă pe ceea ce este important pentru voi şi pentru alţii (emoţiile au un rol important în acest sens).

Gânditorii preferă deciziile cu un sens raţional sunt **analitici** (uneori lasă impresia de răceală). Afectivii iau decizii ce se bazează pe cât de mult le pasă de faptele respective, au mult tact, manifestă compasiune, sunt atenţi la cât de important este ceva pentru sine sau pentru ceilalţi.

ATENŢIE: de obicei gândirea este considerată modalitatea raţională de funcţionare, în timp ce gândirea afectivă este considerată iraţională. Facem precizarea că în acest context şi **gândirea** şi **sentimentul** sunt modalităţi raţionale (de luare a deciziilor) care însă utilizează criterii.

GÂNDITORUL	AFECTIVUL
-faceţi un pas înapoi, analizaţi obiectiv problemele;	-faceţi un pas înainte, analizaţi efectele acţiunilor asupra altora;
-apreciaţi raţiunea, justiţia, aplicaţi acelaşi standard pentru toţi;	-apreciaţi armonia; vedeţi excepţia de la regulă;
-sunteţi critic, vedeţi în mod natural defectele, chiar la persoanele apropiate;	-doriţi să placeţi altora, manifestaţi toleranţă;
-uneori sunteţi considerat insensibil, lipsit de suflet;	-uneori sunteţi considerat "slab", foarte emotiv;
-consideraţi că este mai important să spuneţi adevărul, chiar dacă este o lipsă de tact;	-consideraţi că tactul este la fel de important ca şi adevărul;
-consideraţi sentimentele ca fiind realiste, doar dacă sunt logice;	-consideraţi sentimentele ca fiind realiste, chiar dacă par lipsite de sens;
-sunteţi motivat de dorinţa de reuşită.	-sunteţi motivat de dorinţa de a fi apreciat.

Marcaţi-vă preferinţa pe scala de mai jos:

Gândire (T) ---------- Sentiment (F)

Dimensiunea JUDECATĂ - PERCEPȚIE (J - P)

Această dimensiune se referă la preferința de a trăi într-un mod organizat sau unul mai spontan.

Judecătorii se simt bine atunci când viețile lor sunt structurate, iar problemele sunt bine definite; ei caută să controleze viața, le place să vadă problemele rezolvate și sunt încordați până se ajunge la rezolvarea lor, sunt permanent atrași de luarea deciziilor.

Perceptivilor le place să ducă o viață spontană, încearcă să înțeleagă viața, nu să o controleze, sunt deschiși oricărei posibilități și evită finalurile, preferând să-și păstreze opțiunile deschise; sunt încordați atunci când sunt nevoiți să ia o decizie.

JUDECĂTORUL	PERCEPTIVUL
-sunteți adeptul expresiei "întâi munca, apoi distracția";	-sunteți adeptul expresiei "poate să mai aștepte" (referitor la o sarcină de realizat);
-vă stabiliți obiective pe care le duceți la bun sfârșit;	-vă schimbați obiectivele pe măsură ce noi informații vă sunt disponibile;
-preferați să știți dinainte ce vă așteaptă;	-preferați situațiile noi;
-sunteți atent la îndeplinirea sarcinii;	-sunteți atent la modul cum este îndeplinită sarcina;
-sunteți satisfăcut de finalizarea unui proiect;	-satisfacția rezultă din începerea unui nou proiect;
-priviți termenele de finalizare a unor sarcini cu multă seriozitate	-considerați termenele de finalizare a unor sarcini ca fiind elastice.

Marcați-vă preferința pe scala de mai jos:

Judecată (J) ---------- Percepție (P)

INFJ *(introvertit, intuitiv, afectiv, judecător)*

"un catalizator pentru schimbarea altcuiva"

Tipul INFJ este tipul dominat de **inspirația venită prin viziuni interioare, prin intuiție**, în care are de altfel o încredere totală, indiferent de opiniile larg împărtășite de către ceilalți.

Independența sa este mai puțin sesizată, decât în cazul INTJ -ului, datorită faptului că acest tip acordă valoare relațiilor cu oamenii, cooperării, putând fi chiar un lider deosebit prin credința și entuziasmul cu care își însoțește ideile pe care le susține.

Este atras de probleme care provoacă prin **"nerezolvabilitatea"** lor.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-are o bună capacitate de a identifica soluții sau abordări creative ale problemelor; **-stabilește ușor relații cu ceilalți;** **-are o mare disponibilitate în a acorda ajutor sau a-i asista pe cei cu probleme;** **-poate fi lider convingător atunci când este angajat în susținerea unor idei în care crede.**	**-are tendința de a fi nerealist;** **-are tendință spre perfecționism;** **-poate fi puțin prea neconvențional pentru un mediu specific unei firme sau instituții, iar maniera de comunicare nu este întotdeauna una accesibilă, simplă**

Profesiuni adecvate

Domeniul activității creative	Domeniul religiei	Domeniul învățământ, consiliere	Domeniul sănătate, servicii sociale
♦ Actor ♦ Dramaturg ♦ Romancier ♦ Poet ♦ Designer ♦ Grafician	♦ Preot/Cleric ♦ Lucrător în organizații religioase ♦ Coordonator de programe educaționale religioase	♦ Consilier școlar /psihopedagog /educator ♦ Profesor consultant în probleme de pedagogie ♦ Lucrător în domeniul asistenței sociale	♦ Administrator unități medicale ♦ Consilier sănătate mentală ♦ Mediator, negociator de conflicte

ENFJ *(extravertit, intuitiv, afectiv, judecător)*
"specialist în relaţii cu oamenii"

Acest tip de personalitate se caracterizează printr-o **foarte bună capacitate de interrelaţionare**; este preocupat de nevoile celor din jurul său, este sensibil la valorile acestora; de aceea excelează în activităţi care cer cooperare. Are, de asemenea o bună capacitate de a se exprima; **este foarte plăcut şi prietenos.** În luarea deciziilor se bazează mai curând pe valori personale, decât pe o cântărire obiectivă, raţională a situaţiei.

Are tendinţa de a ajunge repede la o concuzie, fără a evolua şi a analiza în detaliu toate aspectele legate de o anumită problemă.
Îi este dificil să accepte adevărul în ceea ce-i priveşte pe oamenii la care ţine şi preferă să nu îşi asume responsabilitatea luării unei decizii, decât dacă este neapărat necesar.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-are o excelentă capacitate de a stabili relaţii armonioase cu cei din jurul său; **-poate fi un bun mediator de grup;** **-poate dezamorsa o situaţie tensionată între diferite persoane şi restabili armonia relaţională;** **-are o deosebită recepţie faţă de problemele şi nevoile oamenilor.**	**-are tendinţa de a lua decizii pripite;** **-are tendinţa de a lua criticile în mod personal;** **-poate să nu fie atent la acurateţea faptelor, la detalii semnificative.**

Profesiuni adecvate

Domeniul sănătate	Domeniul comunicaţii	Domeniul consiliere, relaţii cu publicul
♦ Logoped Audiolog ♦ Practicant al terapiilor alternative ♦ Dietetician nutriţionist	♦ Specialist în relaţii cu publicul ♦ Animator, artist ♦ Lucrător în publicitate	♦ Psiholog ♦ Consilier pentru orientare profesională şi vocaţională ♦ Asistent social ♦ Cleric/preot ♦ Psihopedagog ♦ Educator/ profesor

INTJ *(introvertit, intuitiv, gânditor, judecător)*

"competență + independență + perfecțiune"

Tipul **INFJ** este tipul **inovator**, cu o mare încredere în propria viziune interioară despre viață sau despre oameni, indiferent de concepțiile sau de opiniile celorlalți, ceea ce îi conferă **independență în gândire** sau **acțiune**. Este cel mai independent tip, uneori trecând chiar, spre polul extrem, **al încăpățânării**. Este foarte hotărât și perseverent, consumând multă energie pentru a-și îndeplini proiectul propus.

Condus de intuiție spre domenii ca știința, filosofia, politica, se remarcă prin îndrăzneala ideilor pe care le susține sau le dă naștere. Odată ce și-a fixat un scop, perseverența și energia cu care-l urmărește îl pot determina să-și neglijeze chiar propriile sentimente, pe care le poate reprima, ajungând adesea la tensiuni interioare.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-este independent și foarte decis, ceea ce îi permite să lucreze eficient chiar confruntat cu opoziții; **-are o mare capacitate creatoare, este stimulat de sarcini provocative;** **-poate înțelege subiecte cu un grad înalt de abstractizare și complexitate;** **-capacitate de analiză foarte bună.**	**-are dificultăți în ceea ce privește munca în echipă;** **-are tendința de a fi inflexibil și unidirecționat în privința unui scop sau a unei idei;** **-își poate pierde interesul pentru un proiect, atunci când acesta trece de faza conceperii creative.**

Profesiuni adecvate

Domeniul creației, inovației	Domeniul tehnic	Domeniul educație, sănătate
♦ scriitor editorialist ♦ designer ♦ artist (arte plastice, arhitectură) ♦ redactor / editor artistic	♦ savant cercetător ♦ inginer proiectant ♦ programator calculatoare ♦ astronom ♦ lucrător în sisteme de informații ♦ cercetător în sisteme software și de calcul	♦ matematician ♦ cercetător în domeniul biomedical sau farmaceutic ♦ manager programe educaționale

ENTJ *(extravertit, intuitiv, gânditor, judecător)*

"deține totul sub control"

Tipul **ENFJ** este tipul **logic, analitic**, orientat mai curând către idei decât către oameni. Este organizat, conducându-şi întreaga viaţă după reguli precise şi este interesat în principal de aspectele care ţin de prezent, de ceea ce este cunoscut.

Spre deosebire de ESTJ, intenţia este aceea care îi direcţionează interesul intelectual; este curios faţă de noile idei, de situaţiile problematice, complexe sau faţă de aspecte teoretice. Preferă activităţile care-i solicită intuiţia şi în particular activităţile în care îşi pune în evidenţă capacitatea de a găsi soluţii noi.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-este foarte ambiţios, direct şi onest; **-are aptitudini de lider;** **-este capabil să ia decizii logice, fără a fi influenţat de aspectele affective;** **-face faţă cu succes problemelor de tip creative.**	**-are tendinţa de a trece prea repede la luarea unei decizii;** **-munca poate deveni aspectul cel mai important al vieţii în defavoarea altora;** **-poate fi excesiv de critic, uneori poate intimida.**

Profesiuni adecvate

Domeniul afaceri	Domeniul finanţe	Domeniul consultanţă, instruire	Alte profesiuni
♦ manager de personal, de vânzări, marketing ♦ consultant logistic (producţie) ♦ instructor tehnic	♦ investigator de credite ♦ economist ♦ analist economic ♦ consilier juridic în domeniul bancar	♦ realizator de programe ♦ consultant în domeniul educaţiei	♦ avocat ♦ judecător ♦ profesor de ştiinţe sociale

ENFP *(extravertit, intuitiv, afectiv, perceptiv)*
"cel optimist"

Tipul ENFP este dominat de **imaginație și inițiativă**, dând dovadă de multă ingeniozitate în rezolvarea problemelor dificile. Este foarte **entuziast,** uneori atât de absorbit de propriul proiect, încât uită de orice altceva, molipsindu-i și pe cei din jurul său. Nu suportă rutina și se concentrează greu asupra detaliilor, se poate plictisi foarte ușor.

Are **tendința să înțeleagă**, decât să judece sau să analizeze logic, **oamenii**. Această capacitate de a judeca afectiv, are ca urmare o abilitate în a manipula relațiile sau oamenii, dar mai ales îi facilitează o intuiție deosebită în privința posibilităților acestora de a se dezvolta.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-are capacitatea de a insufla entuziasm și de a-i motiva pe ceilalți; **-poate distribui oamenii potriviți la locurile potrivite;** **-poate identifica resurse sau potențialități în oameni, pe care le poate stimula în scopul dezvoltării acestora;** **-este inventiv.**	**-are tendința de a fi neorganizat, ușor de distras;** **-poate avea dificultăți în finalizarea unui proiect;** **-este ineficient, adesea, când lucrează singur.**

Profesiuni adecvate

Domeniul creativ	Domeniul marketing, planificare	Domeniul afaceri, antreprenoriat
♦ ziarist ♦ caricaturist ♦ redactor / prezentator ♦ decorator interioare	♦ lucrător în publicitate ♦ documentarist ♦ planificator de strategii, consultant în marketing	♦ consultant ♦ manager resurse umane ♦ vânzări ♦ specialist în programe de instruire a angajaților

ISTJ *(introvertit, senzorial, gânditor, judecător)*

"practici şi realişti"

Sunt teribil de **precişi şi de metodici**, cu mare putere de concentrare. Au idei de neclintit, bine elborate şi sunt greu de distras ori de descurajat când au pornit pe ceea ce ei consideră calea optimă de acţiune.

În general tăcuţi şi muncitori, ei deţin **o bună judecată practică** şi o bună **memorie în privinţa detaliilor**. Sunt **precauţi şi tradiţionali**. Sunt buni ascultători, le place ca lucrurile să fie bine şi corect prezentate.

Profesiuni adecvate

Domeniul afaceri	Domeniul vânzări / servicii	Domeniul finanţe
♦ revizor contabil	♦ poliţist / detectiv	♦ examinator bancar
♦ manager de colectiv	♦ revizor contabil	♦ inspector
♦ contabil	♦ funcţionar guvernamental	♦ agent de bursă
♦ expert / analist în eficienţă	♦ agent de proprietăţi imobiliare	♦ analist de credite
♦ agent de asigurări		♦ analist de buget
♦ manager în domeniul logisticii şi al aprovizionării		
♦ statistician		

Domeniul educaţie	Domeniul legislaţie / tehnică	Domeniul sănătate
♦ director de şcoală	♦ documentarist legislativ	♦ chirurg
♦ profesor	♦ secretar legislativ	♦ stomatolog
♦ bibliotecar	♦ cercetător în domeniul farmaceutic	♦ farmacist
♦ administrator	♦ geolog	♦ medic de familie
	♦ meteorolog	♦ tehnician în aparatură medicală
		♦ fizioterapeut

ISTP *(introvertit, senzorial, gânditor, perceptiv)*

"direcți + onești + pragmatici"

Sunt persoane care preferă să acționeze, decât să converseze. Sunt **analitici**, tind să ia decizii logice.
Curioși și buni observatori, se lasă convinși doar de faptele dovedite, demne de încredere.
Tăcuți și rezervați, tind să pară reci și nepăsători.
Sunt predispuși la **timiditate**, cu excepția momentelor când se găsesc printre prieteni buni.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-sunt capabili să aducă ordine în date confuze; **-de obicei, le place să lucreze singuri sau alături de alții pe care-i respectă;** **-identifică și întrebuințează bine resursele existente.**	**-le poate lipsi interesul sau abilitatea de comunicare verbală;** **-se pot plictisi repede;** **-pot părea insensibili față de necesitățile și sentimentele altora.**

Profesiuni adecvate

Domeniul vânzări / servicii	Domeniul tehnic	Domeniul sănătate
♦ polițist ♦ pilot ♦ farmacist ♦ detectiv / investigator ♦ vânzător	♦ inginer mecanic ♦ electronist ♦ creator de programe ♦ specialist în telecomunicatii ♦ specialist în biologie marină	♦ tehnician medical ♦ instructor medicină sportivă ♦ asistent stomatolog / igienist

Domeniul afaceri / finanțe	Diverse
♦ lucrător în domeniul bancar ♦ economist ♦ consultant în management ♦ consilier juridic ♦ agent de aprovizionare	♦ depanator ♦ fermier ♦ tâmplar ♦ vânzător

ESTP *(extravertit, senzorial, gânditor, perceptiv)*

"realişti"

Sunt persoane care se bizuie pe ceea ce simţurile lor le comunică despre lume şi are încredere în respectivele informaţii.
Tind să fie **lipsiţi de prejudecăţi şi toleranţi faţă de alţii şi faţă de ei înşişi**. Preferă acţiunea decât conversatia şi se simt bine abordând situaţiile pe măsură ce apar. Sunt pricepuţi la rezolvarea problemelor pentru că pot prelua informaţiile necesare şi apoi găsesc repede soluţiile logice şi fireşti, fără să cheltuiască prea multă energie.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-au memorie excelentă pentru informaţii referitoare la fapte; **-capabili să vadă ce trebuie făcut şi realişti în legătură cu ceea ce trebuie îndeplinit în acest scop;** **-buni la iniţierea de proiecte; organizatori înăscuţi;** **-adaptabili cu diferite tipuri de persoane.**	**-pot să nu vadă consecinţele pe termen lung ale acţiunilor;** **-pot fi insensibili faţă de sentimentele altora;** **-se simt limitaţi de reguli şi regulamente;** **-pot acţiona irresponsabil în privinţa termenelor şi graficelor.**

Profesiuni adecvate

Domeniul vânzări / servicii / acţiune	Domeniul afaceri	Domeniul finanţe
♦ poliţist ♦ pompier ♦ serviciul medical de urgenţă ♦ pilot ♦ investigator ♦ agent imobiliar ♦ lucrător în medicina sportivă	♦ agent / broker ♦ antreprenor ♦ consultant în management ♦ vânzător de automobile	♦ consultant financiar ♦ revizor contabil ♦ agent de bursă ♦ lucrător în domeniul bancar ♦ agent de asigurări ♦ analist de buget

Domeniul divertisment / sport	Domeniul tehnic / comerţ
♦ comentator sportiv ♦ reporter ♦ impresar ♦ dansator ♦ barman ♦ vânzător de licitaţie ♦ antrenor ♦ instructor în săli de gimnastică	♦ manager de logică şi aprovizionare ♦ specialist de integrare în reţea (telecomunicaţii) ♦ inginer construcţii ♦ inginer mecanic

ESTJ *(extravertit, senzorial, gânditor, judecător)*
"realizarea practică a proiectelor"

Sunt persoane responsabile, conştiincioase şi credincioase faţă de obligaţiile lor.

Le place organizarea şi îşi pot aminti şi aranja multe detalii. Sunt logici, obiectivi, analitici şi au excelente capacităţi de raţionare.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-pot fi lideri vizionari; **-lucrează mai bine în organizaţiile în care există posibilităţi de a ajunge în vârf;** **-sunt ambiţioşi şi muncitori, oneşti şi direcţi;** **-sunt buni rezolvatori de probleme complexe şi creative, capabili să ia decizii logice;** **-sunt capabili să păstreze în minte atât obiective pe termen lung, cât şi pe termen scurt.**	**-pot fi excesiv de critici, intimidanţi şi pretenţioşi;** **-pot pune munca mai presus de alte aspecte ale vieţii;** **-în graba de a lua decizii, pot scăpa din vedere, fapte relevante şi detalii importante.**

Profesiuni adecvate

Domeniul afaceri	Domeniul finanţe	Domeniul consultanţă, instruire	Alte profesiuni
♦ manager de personal, vânzări ♦ organizator ♦ specialist de integrare în reţea (telecomunicaţii) ♦ instructor tehnic ♦ lucrător în domeniul publicităţii	♦ consilier financiar ♦ analist economic ♦ broker ♦ consilier juridic în domeniul bancar ♦ economist	♦ consultant în afaceri ♦ realizator de programe ♦ instructor de colective de muncă	♦ avocat ♦ judecător ♦ psiholog ♦ profesor ♦ inginer chimist

ISFJ *(introvertit, senzorial, afectiv, judecător)*
"loial"

Sunt persoane devotate, pline de compasiune şi receptive faţă de sentimentele altora.
Sunt conştiincioşi şi responsabili şi le place să fie solicitaţi.
Sunt persoane realiste, cu picioarele pe pământ, care preferă persoanele liniştite, rezervate.
Au o memorie deosebită, în privinţa detaliilor.
Le place ca lucrurile să fie clare şi explicit prezentate.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-excelentă etică profesională; **-responsabili şi muncitori;** **-excelenţi în activităţile de rutină ce necesită proceduri sau sarcini secvenţiale, repetate;** **-le place sa fie de folos altora;** **-îi ajută pe colegi sau subordonaţi.**	**-îşi pot subestima propria valoare;** **-sunt frecvent suprasolicitaţi, deoarece fac prea multe;** **-pot fi descurajaţi dacă nu se simt apreciaţi sau utili.**

Profesiuni adecvate

Domeniul sănătate	Domeniul servicii sociale / educaţie	Domeniul afaceri	Domeniul creativ / tehnic
♦ medic ♦ lucrător în igiena dentară ♦ fizioterapeut ♦ dietetician / nutriţionist ♦ optician ♦ asistent medical ♦ veterinar	♦ educator / învăţător ♦ bibliotecar ♦ administrator ♦ consilier ♦ lucrător social ♦ logoped ♦ psihopedagog	♦ secretar ♦ funcţionar ♦ operator pe calculator ♦ contabil ♦ consilier de credite ♦ consilier juridic	♦ decorator de interioare ♦ electrician ♦ actor ♦ muzician ♦ agent imobiliar ♦ broker

ISFP *(introvertit, senzorial, afectiv, perceptiv)*

"blândeţe"

Sunt persoane sensibile, grijulii, care nu-şi dezvăluie majoritatea idealurilor şi valorilor personale.
Modeşti şi rezervaţi sunt în realitate **extrem de calzi şi entuziaşti,** dar tind să nu etaleze această latură decât faţă de anumite persoane pe care le cunoşte bine şi în care cred pe deplin. Sunt răbdători, flexibili şi se înţeleg uşor cu alţi oameni; de obicei nu sunt interesaţi să-i domine sau să-i controleze pe alţii.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-muncesc conştiincios atunci când ştiu că munca lor este importantă; -sunt membri loiali ai organizaţiilor şi nu se obişnuiesc să contrazică ordinele şefilor.	-pot accepta comportamentul altora, fără să caute înţelesuri sau motivaţii ascunse; -se simt limitaţi de excesul de reguli şi de birocraţie; -au tendinţa să ia în nume personal criticile şi reacţiile negative.

Profesiuni adecvate

Domeniul arte / meşteşuguri	Domeniul sănătate	Domeniul tehnic
◆ creator de modă	◆ asistent medical	◆ operator pe calculator
◆ bijutier	◆ lucrător social	◆ botanist
◆ decorator de interioare	◆ medic	◆ geolog
◆ pictor	◆ farmacist	◆ mecanic
◆ dansator	◆ dietetician / nutriţionist	◆ biolog

Domeniul vânzari / servicii	Domeniul afaceri
◆ poliţist	◆ contabil
◆ lucrător în salon cosmetic	◆ secretar juridic
◆ consilier	◆ şef birou
◆ lucrător social	◆ administrator
◆ agent în turism	

ESFP *(extravertit, senzorial, afectiv, perceptiv)*
"adaptabili şi relaxaţi"

Sunt persoane generoase, calde, prietenoase.
Cei ce au acest tip de personalitate, sunt foatre sociabili, entuziaşti şi cooperanţi; se implică în diverse activităţi.
Le plac faptele concrete şi de aceea învaţă cel mai bine din experienţa directă. Plini de tact şi înţelegători, ei sunt iubiţi realmente de mulţi oameni.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-practici şi realişti, cu mult bun simţ; **-le plac profesiunile active, se adaptează uşor schimbărilor şi varietăţii;** **-creează o atmosferă animată şi destinsă la locul de muncă.**	**-au tendinţa de a fi impulsivi, dar şi uşor ademeniţi sau distraşi;** **-au dificultăţi în autodisciplină şi în disciplinarea altora;** **-pot să nu planifice sau să anticipeze implicaţiile acţiunilor.**

Profesiuni adecvate

Domeniul educaţie / servicii sociale	Domeniul sănătate	Domeniul divertisment
♦ educator, învăţător ♦ îngrijirea copiilor ♦ psihopedagog ♦ biolog ♦ lucrător social	♦ asistent medical ♦ fizioterapeut ♦ veterinar ♦ medic de familie ♦ dietetician / nutriţionist	♦ agent de turism / ghid turistic ♦ fotograf ♦ producător de filme ♦ muzician ♦ dansator

Domeniul servicii	Domeniul afaceri / vânzări
♦ secretar / recepţioner ♦ chelner ♦ designer	♦ specialist în relaţii cu publicul ♦ recepţioner ♦ planificator de vânzări ♦ manager de resurse umane ♦ broker ♦ agent imobiliar

ESFJ *(extravertit, senzorial, afectiv, judecător)*

"cei mai populari"

Sunt motivaţi să ajute alţi oameni în mod real, practic, prin acţiune şi cooperare directă. Sunt responsabili, prietenoşi, înţelegători.
Tind să fie populari, amabili, doritori să placă, vorbăreţi.
Au nevoie de relaţii armonioase cu alţii şi muncesc din greu pentru a le dobândi şi a le menţine.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-buni camarazi; creează relaţii armonioase şi amicale cu ceilalţi; **-stabilesc relaţii personale, indiferent de ocupaţii;** **-muncitori, productivi, conştiincioşi şi cinstiţi;** **-se adaptează bine rutinelor;** **-respectă regulile şi reglementările.**	**-sensibili la critici, stresaţi de situaţiile de muncă tensionate;** **-pot fi descurajaţi, dacă nu sunt lăudaţi şi apreciaţi;** **-se pot pripi în adoptarea de hotărâri, fără să ia în considerare şi alte opţiuni.**

Profesiuni adecvate

Domeniul vânzări / servicii	Domeniul servicii sociale / consultanţă	Domeniul sănătate
♦ însoţitor de bord ♦ lucrător în reprezentanţe pentru servicii ♦ specialist în ecoturism ♦ agent imobiliar ♦ director probleme de marketing radio / TV, televiziune prin cablu	♦ lucrător social ♦ consilier ♦ consultant	♦ asistent dentar / medical ♦ logoped ♦ medic ♦ dietetician / nutriţionist ♦ farmacist ♦ lucrător social

Domeniul educaţie	Domeniul afaceri	Diverse
♦ învăţător ♦ psihopedagog ♦ antrenor sportiv	♦ manager de conturi în relaţii publice ♦ bancher ♦ reprezentant de vânzări ♦ recepţioner ♦ agent de asigurări	♦ secretar ♦ recepţioner ♦ operator de tehnică de birotică ♦ contabil ♦ dactilograf

INFP *(introvertit, intuitiv, afectiv, perceptiv)*

"foarte flexibili"

Tipul **INFP** este un tip tolerant, deschis, înţelegător şi foarte flexibil.

Introversia îl împiedică, însă, să îşi exprime în mod evident aceste calităţi, de aceea o asemenea persoană apare celorlalţi ca fiind, **rezervată şi discretă.**

Idealurile şi valorile sale personale sunt decisive atunci când evaluează sau judecă ceva sau pe cineva, ele reprezentând un aspect personal, intim, despre care cu greu vorbeşte sau se exprimă. Din această interiorizare a valorilor şi sentimentelor profunde şi a investirii afective puternice, rezultă un mod foarte intens pasionat în care, acest tip de personalitate **îşi apără şi îşi susţine idealurile şi valorile personale.**

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-îşi respectă foarte precis sarcinile, termenele limită care-i sunt solicitate; **-dă dovadă de o tenacitate şi de o energie deosebite, atunci când îndeplineşte o muncă sau o activitate în care poate investi afectiv;** **-comunică bine în relaţii directe cu alte persoane;** **-lucrează bine singur.**	**-se poate descuraja repede dacă activitatea pe care o desfăşoară nu este direcţionată de un scop în care crede;** **-are tendinţa de a fi inflexibil în ce priveşte o idee sau o credinţă personală;** **-poate fi ineficient într-un domeniu concurenţial.**

Profesiuni adecvate

Domeniul creaţie / arte	Domeniul sanătate	Domeniul învăţământ / consiliere
♦ scriitor ♦ artist, actor, muzician ♦ editor ♦ redactor artistic	♦ logoped ♦ medic ♦ fizioterapeut	♦ psiholog ♦ asistent social ♦ bibliotecar ♦ educator ♦ consilier

ENTP *(extravertit, intuitiv, gânditor, perceptiv)*

"ingeniozitate, provocare după provocare"

Tipul ENTP este tipul cu o imaginație debordantă, cu multă inițiativă în a aborda un proiect și cu multă energie în a-l finaliza. Pentru un astfel de om, lumea este plină de proiecte posibile, care-l atrag indiferent de domeniul de care țin. Deschiderea ideativă și imaginația, îl fac să fie competent în segmente foarte diversificate ale vieții sau ale cunoașterii.

Se poate plictisi ușor, atunci când provocarea inițială este depășită sau atunci când dificultatea principală a fost depășită. Este persoana care poate găsi argumente convingătoare atât pentru fața medaliei, cât și pentru reversul acesteia. Are toleranță mică, pentru incompetență.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-este foarte ingenios în a improviza și a soluționa probleme; -lucrează cel mai bine cu o succesiune de proiecte, care să îl stimuleze; -este foarte încrezător în sine și în competențele sale; -poate fi un inspirat și atractiv orator.	-se plictisește ușor; -poate avea dificultăți în rezolvarea detaliilor sau în finalizarea completă a unui proiect; -nu este foarte responsabil; nu te poți bizui pe el.

Profesiuni adecvate

Domeniul politic	Domeniul planificare / dezvoltare	Domeniul afaceri / antreprenoriat	Domeniul marketing
♦ politician ♦ manager de campanie politică ♦ analist politic ♦ cercetător în domeniul științelor sociale	♦ dezvoltare sisteme personale ♦ broker ♦ analist calculatoare ♦ consultant logistică	♦ antreprenor ♦ consultant management ♦ proprietar (restaurant, bar)	♦ cercetător planificator în marcheting ♦ concepere de noi afaceri; servicii de informații

INTP

(introvertit, intuitiv, gânditor, perceptiv)

"pasionat de rezolvarea problemelor"

Tipul **INFP** este un tipul **logic, analitic şi foarte critic.**
În judecarea lumii, atunci când ia hotărâri sau când îşi face o părere despre celălalte persoane, se bazează în primul rând pe raţiune şi pe o analiză obiectivă.

Este destul de rezervat, dar comunicativ, atunci când subiectul dezbaterii, îl interesează în mod direct.
Este foarte curios şi îl atrag ideile sau problemele a căror soluţie este dificil de găsit. Contactul mai restrâns cu exteriorul îi poate crea probleme legate de lipsa unei experienţe concrete, practice.

PUNCTE TARI	PUNCTE SLABE
-are o mare capacitate de a înţelege probleme complicate; **-are o foarte bună capacitate în ce priveşte gândirea unor aspecte pe termen lung;** **-este entuziast în activităţi care îi solicită analiza logică;** **-are un bun potenţial creativ.**	**-este lipsit de realism în aplicarea unor idei;** **-se plictiseşte repede în condiţii de rutină sau în activităţi care nu-l provoacă permanent;** **-are tendinţa de a fi critic, exigent, chiar insensibil faţă de sentimentele altora.**

Profesiuni adecvate

Domeniul teoretic / universitar	Domeniul sănătate	Domeniul planificare / dezvoltare
♦ matematician ♦ istoric, filosof, logician ♦ cercetător în diferite domenii ale cunoaşterii ştiinţifice ♦ inventator în diferite domenii	♦ neurolog ♦ medic, chirurg ♦ inginer ♦ cercetător în domeniul farmaceutic ♦ chimist, biolog	♦ programator software ♦ specialist în cercetare - dezvoltare ♦ analist de sisteme ♦ administrator de baze de date ♦ conceptualizare de produse sau pieţe noi ♦ specialist în telecomunicaţii

V-AȚI ALES BINE PROFESIA?

Care sunt valorile tale profesionale? Profesia la care te-ai gândit sau pe care o practici corespunde înclinațiilor, intereselor și aspirațiilor tale? Chestionarul de mai jos te va ajuta să te cunoști mai bine în acest sens. Pentru aceasta, acordă note de la 5 la 1, în funcție de gradul de importanță pe care îl atribui fiecărei caracteristici profesionale, descrisă în afirmațiile de mai jos:

5 - foarte important; 4 - important;
3 - de importanță medie; 2 - puțin important;
1 - neimportant.

Ce grad de importanță acorzi pentru:

1. O profesie în care trebuie să rezolvi mereu **probleme noi.**
2. O profesie în care trebuie **să-i ajuți** mereu **pe alții.**
3. O profesie în care se **obțin retribuții mari.**
4. O profesie în care **munca** este **foarte variată.**
5. O profesie în care trebuie să îți îndeplinești sarcinile **deplasându-te de la un loc la altul.**
6. O profesie care contribuie la **prestigiul** personal.
7. O profesie în care se cer **aptitudini artistice.**
8. O profesie în care **se lucrează în echipă.**
9. O profesie care prezintă **perspective de dezvoltare.**
10. O profesie în care **să te poți realiza** așa cum dorești.
11. O profesie în care să lucrezi **cu un șef,** care să se poarte cu toată lumea la fel și **să acorde aceeași încredere tuturor subalternilor.**
12. O profesie în care **mediul** în care lucrezi să fie **plăcut.**
13. O profesie care să dea prilejul de a putea **aprecia în fiecare seară realizările** din timpul zilei respective.

14. O profesie în care să îţi poţi **exercita autoritatea** asupra altora.
15. O profesie în care să se **experimenteze idei şi sugestii noi**.
16. O profesie în care **să se creeze produse noi.**
17. O profesie în care **rezultatele muncii** tale **să fie cunoscute** pentru a-ţi putea da seama de modul cum lucrezi.
18. O profesie în care **şeful** tău **să aibă măsură** în aprecieri şi critici.
19. O profesie care să fie **solicitată** şi **să ofere** numeroase **locuri de muncă.**
20. O profesie în care să poţi **lua decizii personale.**
21. O profesie în care să existe largi **posibilităţi de promovare**, cu obţinerea de **retribuţii corespunzătoare.**
22. O profesie în care **gândirea să fie intens solicitată** în rezolvarea problemelor noi şi cu soluţii nuanţate.
23. O profesie în care să îţi pui în valoare **aptitudinile de conducător.**
24. O profesie care să se desfăşoare într-o clădire, în care condiţiile de ambianţă, să îţi poată **asigura sănătatea.**
25. O profesie în care să nu fi impiedicat **să îţi trăieşti viaţa**, aşa cum doreşti.
26. O profesie care să ofere prilejul de a lega **prietenii trainice** cu colegii de muncă.
27. O profesie în care importanţa **muncii** tale, să poată fi **apreciată de alţii.**
28. O profesie în care **să nu faci** întotdeauna **acelaşi lucru.**
29. O profesie în care să ai sentimentul că poţi **ajuta pe alţii.**
30. O profesie în care să poţi contribui la **bunăstarea altor persoane.**
31. O profesie în care să poţi efectua mai multe **activităţi diferite.**
32. O profesie în care să poţi fi **admirat de alţii.**
33. O profesie în care să ai **relaţii bune cu colegii** de muncă.
34. O profesie în care să îţi poţi **desfăşura viaţa** în modul cel mai **plăcut.**

35. O profesie în care ai prilejul de a lucra într-un **mediu corespunzător** (bine iluminat, liniştit, curat, spaţios).
36. O profesie în care să poţi **planifica şi organiza munca altora.**
37. O profesie în care, **să se facă apel**, continuu, la **capacităţile** tale **intelectuale.**
38. O profesie în care să poţi realiza **o retribuţie,** care să îţi asigure **un trai corespunzător** dorinţelor.
39. O profesie în care **să depinzi de cât mai puţine persoane.**
40. O profesie în care **să produci obiecte** care atrag, prin aspectul lor **estetic.**
41. O profesie în care să poţi fi sigur că, în cazul dispariţiei ei, **poţi obţine o alta** în cadrul aceleiaşi întreprinderi.
42. O profesie în care să ai un **şef politicos.**
43. O profesie în care să poţi vedea **rezultatele eforturilor** tale.
44. O profesie în care să poţi contribui la **elaborarea de idei noi.**

Chestionarul cuprinde 15 factori, fiecare factor descriind o caracteristică esenţială, specifică unui ansamblu de profesii sau activităţi, prin intermediul a trei enunţuri.
Se poate face suma notelor acordate, pentru fiecare factor, la cele trei enunţuri relevante pentru acesta.
Scorul poate varia de la 3 la 15, deoarece fiecare dintre factorii enumeraţi, are 3 enunţuri cu o scală de evaluare de 5 grade.

1. **ALTRUISM** (enunțurile 2,30,31) - profesii care privesc lucrul cu oamenii și contribuie la ameliorarea vieții altora: **medicină, relații umane, asistență socială, învățământ, comerț.**

2. **SIMȚ ESTETIC** (7,20,41) - profesii care permit realizarea unor obiecte estetice: **artă, design**.

3. **CREATIVITATE** (15,16,45) - activități care permit crearea de noi produse, aplicarea de idei noi, inventarea de lucruri noi: **profesii tehnice, științifice, artistice, literare, organizatorice.**

4. **STIMULARE INTELECTUALĂ** (1,23,38) - activități ce oferă posibilitatea de a învăța ceva nou și solicită o gândire independentă, reflecții abstracte.

5. **REUȘITĂ OBIECTIVATĂ** (13,17,44) - meserii cu caracter executiv, finalizate prin produse concrete și care dau sentimentul de satisfacție, prin buna executare a sarcinilor profesionale.

6. **INDEPENDENȚĂ** (5,21,40) - ocupații care permit persoanei să lucreze după propriul ei ritm și să aplice propriile idei (concepții).

7. **PRESTIGIU** (6,28,33) - ocupații cu un statut social ridicat și care conferă importanță și impun respect.

8. **CONDUCEREA ALTORA** (14, 24, 37) - profesii care dau posibilitatea de a planifica și organiza munca altora.

9. **AVANTAJE MATERIALE** (3,22,39) - valoare asociată unor munci cu remunerare mare. Tendință de orientare în alegerea profesiei, după câștigurile materiale.

10. **SIGURANŢĂ** (9, 19, 42) - valoare asociată unor profesii care prezintă certitudinea menţinerii lor, asigurarea aceluiaşi tip de muncă şi garantarea veniturilor materiale.

11. **AMBIANŢĂ DE LUCRU** (12,25,36) - ocupaţii caracterizate prin condiţii bune de muncă, şi anume, curăţenie, căldură, lipsă de zgomot.

12. **RELAŢII CU SUPERIORII** (11,18,43) - alegerea locului de muncă în funcţie de cadrele de conducere din domeniul respectiv.

13. **RELAŢII CU COLEGII DE MUNCĂ** (8,27,34) - alegerea locului de muncă pe criteriul unor relaţii bune în colectivul de muncă, ceea ce are importanţă majoră în ocupaţiile semnificative şi la funcţionarii administrativi.

14. **STILUL DE VIAŢĂ** pe care îl implică profesia (10,26,35) - valoare asociată tipului de muncă, ce permite desfăşurarea unei vieţi corespunzatoare imaginii făurite de persoana respectivă, şi anume profesii cu program neregulat, care implică deplasări, călătorii.

15. **VARIETATE** (4,29,32) - profesii care permit activităţi diverse, variate, nerepetitive.

Orientare spre satisfacţii personale.

Se stabileşte ordinea ierarhică a factorilor.

Primii 3 - 5 factori la care ai obţinut punctajul cel mai mare, reprezintă **DOMENIUL DE ACTIVITATE ÎN CARE POŢI AVEA SUCCES** şi te poţi realiza din punct de vedere profesional.

***

BIBLIOGRAFIE

1. **COVEY R. STEPHEN** - 1998 "Eficienţa în şapte trepte" Editura All

2. **ILUŢ PETRU** - 2001 "Sinele şi autocunoaşterea lui" Editura Polirom

3. **SILLAMY NORBERT** - 1996 "Dicţionar de psihologie" Editura Univers

4. **TIEGER D. PAUL şi TIEGER BARBARA** - 2001 "Descoperirea propriei personalităţi" Editura Teora

5. **TOMŞA GHEOGHE** - 1999 "Orientarea şi dezvoltarea carierei la elevi" Editura Viaţa Românească

6. **REVISTA PSIHOLOGIA**

BCU IAŞI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

100521/02

B.C.U. „M. EMINESCU" IAŞI

BCU IASI CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

BCU IASI / CENTRAL UNIVERSITY LIBRARY

Autocunoașterea este prioritate în alegerea carierei, dacă vrei o carieră de succes, care să te reprezinte.

10.520

I.S.B.N.973-8092-83-3